सामाजिक अध्ययन तथा मानवमूल्य शिक्षा

कक्षा ७

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित छ। पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिविना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०७९
परिमार्जित संस्करण : वि.सं. २०८२

मुद्रण : जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लि.
सानोठिमी, भक्तपुर

मूल्य रु. :

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकका कुनै पनि प्रकारका सुझाव भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, समन्वय तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ। पाठकबाट आउने सुझावलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्छ।

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षणसिकाइको मूल आधार हो । पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विद्यालय शिक्षालाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय बनाउने उद्देश्यले पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिँदै आएको छ । आधारभूत शिक्षाले बालबालिकामा आधारभूत साक्षरता, गणितीय अवधारणा र सिप एवम् जीवनोपयोगी सिपको विकासका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । आधारभूत शिक्षाका माध्यमबाट बालबालिकाले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत भई अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्नुपर्छ। यसले विज्ञान, वातावरण र सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास गराई कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनुपर्छ। शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वास्थ्यकर बानी एवम् सिर्जनात्मकताको विकास तथा जातजाति, धर्म, भाषा, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास पनि आधारभूत शिक्षाका अपेक्षित पक्ष हुन् । देशप्रेम, राष्ट्रिय एकता, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता तथा संस्कार सिकी व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्नु, सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यावहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहको शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यस पक्षलाई दृष्टिगत गरी विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ अनुसार विकास गरिएको आधारभूत शिक्षा (कक्षा ७) को सामाजिक अध्ययन तथा मानवमूल्य शिक्षा विषयको पाठ्यक्रमअनुरूप परीक्षणबाट प्राप्त सुझावसमेत समायोजन गरी यो पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा परिमार्जन कार्य श्री माधवप्रसाद दाहाल, श्री उमेशराम खत्री, श्री मनिता श्रेष्ठ, श्री रेणुका पाण्डे भुसाल, श्री हेमराज खतिवडा, श्री सरस्वती भट्टराई लुइँटेल, श्री नारायण नेपालबाट भएको हो । पाठयपुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका महानिर्देशक श्री युवराज पौडेल, श्री अणप्रसाद न्यौपाने, प्रा. डा. प्रेमसागर चापागाईँ र दिनानाथ गौतमको योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन डा. गणेशप्रसाद भट्टराई, श्री चिनाकुमारी निरौला र कला सम्पादन श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट भएको हो । यस संस्करणको भाषा सम्पादन श्री पुरुषोत्तम घिमिरे र श्री कुमार घिमिरे तथा लेआउट डिजाइन श्री भक्तबहादुर कार्कीबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्छ ।

यस पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीमा निर्धारित सक्षमता विकासका लागि सहयोग गर्ने छ । यसले विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्त्वपूर्ण र आधारभूत सामग्रीका रूपमा कक्षा क्रियाकलापबाट हुने सिकाइलाई मजबुत बनाउन सहयोग गर्ने छ । यो शिक्षकको सिकाइ क्रियाकलापको योजना नभई विद्यार्थीका सिकाइलाई सहयोग पुऱ्याउने सामग्री हो । पाठ्यपुस्तकलाई विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्त्वपूर्ण आधारका रूपमा बालकेन्द्रित, सिकाइकेन्द्रित, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक, प्रयोगमुखी र क्रियाकलापमा आधारित बनाउने प्रयास गरिएको छ। सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकको भूमिका सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा अपेक्षा गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई अझ परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्छ ।

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि.सं. २०८२

विषयसूची

एकाइ	विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ–एक	**हामी र हाम्रो समाज**	**१–१४**
पाठ १	समाजको उत्पत्ति र विकासक्रम	२
पाठ २	सामाजिकीकरण	५
पाठ ३	विकासका पूर्वाधार : शिक्षा र स्वास्थ्य	८
पाठ ४	विकासका पूर्वाधार : यातायात र सञ्चार	११
पाठ ५	जिल्ला समन्वय समिति	१३
एकाइ–दुई	**हाम्रा मानव मूल्यमान्यता**	**१५-४४**
पाठ १	मानव मूल्य	१६
पाठ २	हाम्रा सामाजिक संस्कारहरू	२०
पाठ ३	हाम्रा धार्मिक संस्कार	२४
पाठ ४	हाम्रा चाडपर्वहरू	२६
पाठ ५	हाम्रा सांस्कृतिक रीतिरिवाज	२८
पाठ ६	हाम्रा पहिरन र परिकार	३३
पाठ ७	राष्ट्रको सम्मान र राष्ट्रियताको जगेर्ना	३५
पाठ ८	हाम्रा प्रेरणादायी राष्ट्रिय व्यक्तित्व	३९
पाठ ९	बालक्लब	४३
एकाइ–तीन	**नागरिक चेतना, अधिकार र कर्तव्य**	**४५–६७**
पाठ १	राज्यका आधारभूत तत्त्व	४६
पाठ २	लोकतान्त्रिक संस्कार	४९
पाठ ३	हाम्रो संविधान	५१
पाठ ४	मानव अधिकार र मौलिक हक	५५
पाठ ५	महिला अधिकार	६०
पाठ ६	प्रदेश सरकारका कार्य	६३
पाठ ७	सुरक्षा निकाय	६५

एकाइ–चार	**सामाजिक समस्या र समाधान**	**६८–८३**
पाठ १	सभ्य समाज	६९
पाठ २	सामाजिक विकृति र समस्या समाधान	७१
पाठ ३	सामाजिक विकृति र समस्याबाट बच्ने उपाय	७४
पाठ ४	सामाजिक समस्या समाधानमा सङ्घसंस्थाको भूमिका	७६
पाठ ५	द्वन्द्व व्यवस्थापन	७९
पाठ ६	शान्ति स्थापना	८२
एकाइ–पाँच	**हाम्रो विगत**	**८४–१०५**
पाठ १	मध्यकालीन नेपाल	८५
पाठ २	मध्यकालीन नेपाल : बाइसी, चौबिसी र सेन राज्य	८८
पाठ ३	मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्था	९१
पाठ ४	राष्ट्रिय विभूति : गौतम बुद्ध	९४
पाठ ५	राष्ट्रिय विभूति : अरनिको	९७
पाठ ६	राष्ट्रिय विभूति : पृथ्वीनारायण शाह	९९
पाठ ७	हाम्रो सिँजा : हाम्रो सभ्यता	१०२
एकाइ-छ	**हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप**	**१०६–१२०**
पाठ १	आर्थिक विकासको आधार : कृषि र उद्योग	१०७
पाठ २	हाम्रो जलसम्पदा	१११
पाठ ३	कृषि, उद्योग र व्यापारको सम्बन्ध	११३
पाठ ४	हामी उपभोक्ता : हाम्रो अधिकार	११५
पाठ ५	सरकारी आय तथा व्यय	११९
एकाइ-सात	**हाम्रो पृथ्वी**	**१२१–१५४**
पाठ १	पृथ्वीको दैनिक गति र वार्षिक गति	१२२
पाठ २	पृथ्वीको धरातलीय स्वरूप	१२७
पाठ ३	धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने तत्त्व	१३०
पाठ ४	धरातलीय स्वरूप र मानवबिचको सम्बन्ध	१३३
पाठ ५	नेपालको हावापानी	१३५
पाठ ६	नेपालको धरातलीय स्वरूप, हावापानी र सामाजिक जनजीवन	१३७
पाठ ७	नेपालका सात प्रदेश	१४०

पाठ ८	जलवायु परिवर्तन	१४५
पाठ ९	विपत् व्यवस्थापन	१४७
पाठ १०	नक्सा कार्य	१५२
एकाइ-आठ	**जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन**	**१५५–१७३**
पाठ १	जनसाङ्ख्यिक बनोट	१५६
पाठ २	नेपालको जनसङ्ख्याको बनोट	१६०
पाठ ३	जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारण	१६३
पाठ ४	जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवन	१६५
पाठ ५	जनसङ्ख्या व्यवस्थापन	१६८
पाठ ६	जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा विभिन्न निकायहरूको भूमिका	१७१
एकाइ-नौ	**हाम्रो अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोग**	**१७४–१९०**
पाठ १	भूपरिवेष्टित राष्ट्र	१७५
पाठ २	सार्कका गतिविधि	१७९
पाठ ३	सूचना र प्रविधि	१८२
पाठ ४	सामाजिक सञ्जालको उचित प्रयोग	१८५
पाठ ५	विश्वका समसामयिक घटना	१८८

एकाइ
एक

हामी र हाम्रो समाज

सिकाइ उपलब्धि

- समाजको उत्पत्ति र विकासक्रम उल्लेख गर्न
- आफ्नो घर, परिवार र समुदायमा घुलमिल भई सामाजिकीकरण प्रक्रियामा संलग्न हुन
- विकासका पूर्वाधारका रूपमा शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात र सञ्चारको परिचय, महत्त्व र वर्तमान अवस्था उल्लेख गर्न
- आफ्नो जिल्लामा भएका विकासका सम्भावनाहरू पहिचान गर्न
- जिल्ला समन्वय समितिको परिचय र भूमिका उल्लेख गर्न

पाठ १

समाजको उत्पत्ति र विकासक्रम

प्रारम्भिक अवस्थामा मानव जाति जङ्गलमा बस्थे । उनीहरू जङ्गलबाट प्राप्त हुने प्राकृतिक स्रोतसाधनबाट आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्थे । जङ्गली जनावरको सिकार गर्थे र कन्दमूल खोज्थे । उनीहरू जनावरबाट असुरक्षित थिए । आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न र सुरक्षाका लागि बिस्तारै मानव घना जङ्गलबाट नदीको किनारामा बस्न थाले । नदीको किनारामा पानीको सुविधा र ढुङ्गाका हतियार बनाउन सजिलो भयो । एक ठाउँमा लामो अवधि बस्ने भएपछि एकआपसका भावना साटासाट र सुखदुःख बाँड्ने कार्यको सुरुआत भयो । यसरी जङ्गली जनावरबाट बच्ने, आवश्यकता पूरा गर्ने र आपसी सहयोग प्राप्त गर्ने क्रमसँगै समाजको उत्पत्ति भयो ।

व्यक्ति व्यक्ति मिलेर परिवार बन्छ । परिवार परिवार मिलेर समाज बनेको हुन्छ । साझा लक्ष्य र उद्देश्य भएका सदस्यबिच एकता र अन्तर्क्रिया हुने मानव समूह समाज हो । हामी समाजमा बस्छौँ । त्यसैले मानिस सामाजिक प्राणी हो ।

मानव समाजलाई अहिलेको विकासको अवस्थामा आइपुग्न धेरै समय लाग्यो । समाज विकासक्रमबारे विभिन्न समाजशास्त्री र मानवशास्त्रीहरूको भनाइ फरक फरक रहेको पाइन्छ । समाजको विकासक्रमलाई मुख्य रूपमा तीन चरणमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(क) प्रारम्भिक चरण : जङ्गली वा ढुङ्गे युग
(ख) मध्य चरण : बर्बर युग
(ग) आधुनिक चरण : सभ्य युग

(क) प्रारम्भिक चरण (जङ्गली वा ढुङ्गे युग)

यो समाज विकासको पहिलो चरण हो यस युगका मानिसहरू सानो समूहमा जङ्गल र गुफामा बस्थे । जङ्गलमा खानेकुराको खोजीका लागि डुल्थे । यही युगमा उनीहरूले आपसमा ढुङ्गा रगडेर आगो निकाल्न सफल भए । आगाको प्रयोग गर्दै मासु पोलेर खाने कार्य गर्न थाले ।

उनीहरू पशुको छालालाई लुगाका रूपमा प्रयोग गर्थे । सिकार खेल्ने, माछा मार्ने, फलफूल सङ्कलन गर्ने आदि काम गर्थे । हतियारका रूपमा ढुङ्गा, पशुको हड्डी, दाँत, धनुकाँड आदिको प्रयोग गर्थे ।

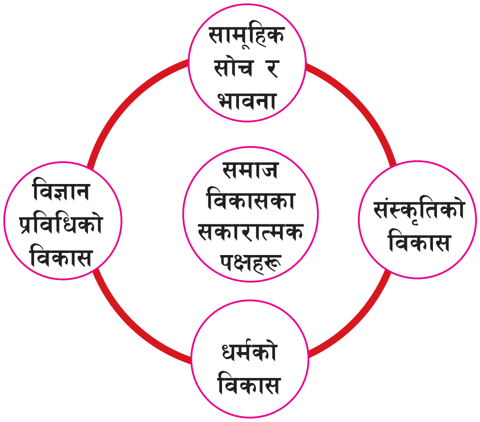
(ख) मध्य चरण (बर्बर युग)

यस युगमा मानिस स्थायी रूपमा बसोबास गर्न थाले । यही चरणमा उनीहरूले पशुपालन र कृषि कार्यको सुरुआत गरे । उनीहरू बल्छीको प्रयोग गरी माछा मार्ने र बाँसका चोयाबाट टोकरी बनाउने गर्थे । यस चरणमा कपडा बनाउन पनि सुरुआत भयो । धातुका हतियार र माटाका भाँडाकुँडाको प्रयोग गर्न थाले । भाषा कला र नाता सम्बन्धको विकास भयो । उनीहरू दैवी शक्तिमा विश्वास गर्न थाले । जन्म, मृत्यु र विवाह संस्कारको सुरुआत भयो । मृत शरीर गाड्ने चलनको पनि सुरुआत भयो ।

(ग) आधुनिक चरण (सभ्य युग)

यो युग सबैभन्दा विकसित युग हो । वर्तमान समाज यस युगको उदाहरण हो । यस युगमा सभ्यता र संस्कृतिको तीव्र विकास हुँदै गएको छ । यस युगमा वैज्ञानिक आविष्कार, भाषा, साहित्य, सङ्गीत, कला र सामाजिक संस्थाहरूको विकास भएको छ । आधुनिक कृषि प्रणाली, उद्योग, व्यापार, विज्ञान, सूचना प्रविधि आदिको तीव्र विकास भइरहेको छ ।

समाज विकासका सकारात्मक पक्षहरू



समाजमा सहयोग र सद्भावको भावना विकास भयो जसका कारण मानिसमा सामूहिक भावना र सोचको विकास हुन थाल्यो । धर्म र संस्कृतिको विकास भयो । समाज विकासक्रमसँगै विज्ञान र प्रविधिको विकास भयो । यसबाट हामीले धेरै सुविधा प्राप्त गरेका छौँ ।

क्रियाकलाप

१. **तीनओटा समूहमा विभाजन हुनुहोस् । प्रत्येक समूहले एक एकओटा समाजका चरणका विशेषतामाथि छलफल गर्नुहोस् र प्राप्त निष्कर्ष चार्टपेपरमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **यदि समाज नभएको भए हाम्रो जीवन कस्तो हुन्थ्यो होला, अनुमान गर्नुहोस् र आफूले गरेको अनुमान कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

३. **तपाईँको समाजमा भएका राम्रा कुराहरू के के छन्, समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **समाजको विकास कसरी भएको थियो ?**

(ख) **मध्य चरणको जीवनशैली कस्तो रहेको थियो ?**

(ग) **प्रारम्भिक अवस्थामा मानिस किन नदीको किनारामा बसोबास गर्न थाले ?**

(घ) **समाजबाट हुने फाइदाको सूची बनाउनुहोस् ।**

(ङ) **ढुङ्गे युग र बर्बर युगका भिन्नताहरू लेख्नुहोस् ।**

(च) **वर्तमान समाजका कुनै पाँचओटा विशेषता लेख्नुहोस् ।**

(छ) **समाज विकासका सकारात्मक पक्षहरूको उदाहरणसहित चर्चा गर्नुहोस् ।**

पाठ २

सामाजिकीकरण

विद्यालयको चउरमा मिङमार, अनन्त, जुबिदा, शिवानी र गुरुआमाबिच फुर्सदको समयमा छलफल भइरहेको छ । उनीहरूबिच भएको कुराकानी यसप्रकार छ :

मिङमार : गुरुआमा हामीले हिजो समाजको उत्पत्ति र विकासक्रमका बारेमा त पढ्यौँ तर मेरो मनमा एउटा जिज्ञासा आइरहेको छ, सोधौँ ?

गुरुआमा : सोध्नुस् न, मनमा लागेका प्रश्नहरू सोधिहाल्नुपर्छ ।

मिङमार : गुरुआमा हामी सामाजिक प्राणी हौँ त भन्यौँ तर समाजमा कसरी घुलमिल भई मिलेर बस्न सक्यौँ त ?

गुरुआमा : राम्रो प्रश्न गर्नुभयो । ल सुन्नुहोस् । मानिस परिवारमा जन्मन्छ र हुर्कन्छ । व्यक्तिले परिवारबाटै भाषा सिक्छ, अरूलाई मान सम्मान गर्न सिक्छ, सामाजिक नीति नियम सिक्छ । एकअर्कामा सहयोग गर्न र सद्भाव राख्न सिक्छ । समाजमा मिलेर बस्न सिक्छ । व्यक्तिले जन्मेदेखि सिक्दै आउने सबै किसिमका चालचलनहरू सामाजिक संस्कार हुन् । यी कुराले उसलाई समाजमा घुलमिल हुन मदत गर्छ । परिवार र समाजबाट व्यक्तिले सामाजिक संस्कारयुक्त व्यवहार सिक्छ ।

मिङमार : त्यसरी सिक्ने कुरा नै सामाजिकीकरण हो त, गुरुआमा ?

गुरुआमा : हो नि ! समाजमा रहेका मूल्यमान्यता चालचलन नीतिनियम बुझ्ने बुझाउने, सिक्ने सिकाउने र त्यसलाई व्यवहारमा अवलम्बन गर्ने प्रक्रियालाई सामाजिकीकरण भनिन्छ । यस्तो प्रक्रिया व्यक्तिले नक्कल गरेर, भाषाका माध्यमबाट, सल्लाह सुझाव आदिबाट सिक्ने गर्छ । सामाजिकीकरणले हाम्रो जीवनशैली निर्माण र सुधार गर्न मदत गर्छ ।

अनन्त : मेरो विचारमा सामाजिकीकरणले व्यक्तिलाई विभिन्न शील, स्वभाव, संस्कार र व्यवहार सिकाएर समाजमा योग्य नागरिक बन्नका लागि सहयोग गर्ने रहेछ, होइन त गुरुआमा ?

गुरुआमा : रास्रो कुरा गर्नुभयो । यसले व्यक्तिलाई समाजमा घुलमिल हुन र आत्मविश्वास वृद्धि गर्न पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

जुबिदा : सामाजिकीकरण त सधैँ चलिरहने प्रक्रिया पो रहेछ । होइन त गुरुआमा ?

गुरुआमा : हो, तपाईंले ठिक भन्नुभयो । यो निरन्तर चलिरहन्छ । यो एउटा पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरणसमेत हुने प्रक्रिया हो ।

शिवानी : व्यक्तिमा सामाजिकीकरण गर्न केले सहयोग गर्छ त गुरुआमा ?

गुरुआमा : सामाजिकीकरण गर्न व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने विभिन्न माध्यमहरू रहेका छन् । सामाजिकीकरणमा परिवार, मित्र, साथी समूह, छिमेकी, नातेदार आदिले सहयोग गर्छन् । यिनीहरू सामाजिकीकरणका प्रथम माध्यम हुन् । त्यस्तै विवाह, हाट, पर्व र मेला पनि सामाजिकीरणका लागि मदत पुऱ्याउने माध्यम हुन् । यी सामाजिकीकरणका प्रथम माध्यम नै हुन् । यिनले व्यक्तिलाई अनौपचारिक रूपमा सामाजिकीकरण हुन सहयोग पुऱ्याउँछन् । त्यस्तै सामाजिकीकरणका लागि मदत गर्ने विद्यालय, सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू, आमा समूह, टोल सुधार समूह आदि द्वितीय माध्यम हुन् । क्लबहरू, राजनीतिक दल, व्यापारिक वा व्यावसायिक समूह, बैङ्क, सहकारी, धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलहरू पनि द्वितीय माध्यम हुन् । यिनले व्यक्तिलाई औपचारिक रूपमा सामाजिकीकरण हुन सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

मिङमार र साथीहरू : सामाजिकीकरणका बारेमा प्रस्ट पारिदिनुभएकामा धन्यवाद, गुरुआमा ।

(घन्टी लाग्छ । सबै जना कक्षाकोठातर्फ लाग्छन् ।)

क्रियाकलाप

१. **तपाईँले विद्यालयमा प्रवेश गर्दाको पहिलो दिनमा शिक्षक तथा साथीसँग घुलमिल हुँदाको अनुभव दुई दुई जनाको समूहमा रही साथीलाई सुनाउनुहोस् ।**

२. **व्यक्तिको सामाजिकीकरण भएको कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ, समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

३. **सामाजिकीकरणले व्यक्ति र समाजमा पार्ने सकारात्मक प्रभावहरू खोजी गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।**

४. **तलको तालिकामा आधारित भई आफ्नो मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

क्र.स.	**व्यवहार**	**गर्छु**	**गर्दिनँ**
१.	साथीहरूसँग मिलेर बस्ने		
२.	आपसमा सहयोग गर्ने		
३.	चाडपर्व मिलेर मनाउने		
४.	छिमेकीलाई दुःख पर्दा सान्त्वना दिने र सहयोग गर्ने		
५.	साथीलाई सहयोग गर्ने		
६.	समाजमा घुलमिल भई बस्ने		
७.	राम्रा संस्कारको पालना		

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **सामाजिकीकरण भनेको के हो ?**

(ख) **सामाजिकीकरणको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ग) **'सामाजिकीकरण निरन्तर चल्ने प्रक्रिया हो' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।**

(घ) **सामाजिकीकरणका माध्यम के के हुन् ?**

(ङ) **परिवारलाई किन सामाजिकीकरणको प्राथमिक माध्यम भनिएको हो, कारण लेख्नुहोस् ।**

(च) **सामाजिकीकरणका प्राथमिक माध्यम र द्वितीय माध्यमबिच भिन्नता देखाउनुहोस् ।**

सामुदायिक कार्य

तपाईंको समुदायमा सामाजिकीरणका के के क्रियाकलाप हुने गरेका छन्, आफ्ना अनुभव एवम् अभिभावक वा छिमेकीसँग सोधखोज गरी टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३

विकासका पूर्वाधार : शिक्षा र स्वास्थ्य

विकास भन्नाले साधारणतः सकारात्मक परिवर्तन भन्ने बुझिन्छ । परिवर्तन विद्यमान अवस्थामा हुने सुधारसँग सम्बन्धित हुन्छ । विकासले व्यक्ति, समाज र देशलाई अगि बढ्न मदत गर्छ । विकासले आर्थिक मात्रै नभई सामाजिक र सांस्कृतिक परिवर्तनलाई पनि जनाउँछ । मुलुकको आर्थिक र सामाजिक विकास गर्नका लागि आवश्यक पर्ने सेवा र सुविधाहरू विकासका पूर्वाधार हुन् । शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात, सञ्चार, विद्युत् आदि विकासका पूर्वाधार हुन् । पूर्वाधारको विकासले अन्य सामाजिक आर्थिक सुविधा विस्तारका लागि मदत गर्छ ।

(क) शिक्षा

केही वर्ष पहिले देउराली गाउँमा साक्षर मानिसको सङ्ख्या कम थियो । चिठी पत्र पढ्न र लेख्नसमेत पढेलेखेका मानिस पाउन मुस्किल पर्थ्यो । अहिले गाउँमा विद्यालय खुलेको छ । सबै बालबालिका विद्यालय जान्छन् । गाउँका सबै मानिस पढ्न, लेख्न र हरहिसाब गर्न सक्ने भएका छन् । अहिले मोबाइल फोन र क्यालकुलेटर चलाउन पनि सक्षम छन् । शिक्षाले गाउँमा जनचेतना बढेको छ । गाउँमा उच्च शिक्षा हासिल गर्नेको सङ्ख्या पनि बढ्दै गएको छ । केही मानिसले आफ्नै व्यापार, व्यवसाय र साना उद्योग खोलेर बसेका छन् । रुढिवादी र अन्धविश्वासमा कमी आएको छ । समाजमा सामाजिक समस्या कम भएका छन् । विकास निर्माणका काममा मानिसले सहभागिता जनाउन थालेका छन् । त्यहाँका मानिसको आम्दानीमा वृद्धि भएको छ । रोजगारीका अवसर पनि वृद्धि भएका छन् ।

शिक्षाले ज्ञान र चेतनाको विकास गराउँछ । व्यक्तिमा रहेको प्रतिभालाई अगाडि बढाउन सहयोग गर्छ । यसले मानिसलाई जीवनमा विभिन्न अवसरको खोजी गर्न मदत गर्छ । व्यक्तिलाई उपयुक्त समयमा सही निर्णय गर्न र समस्याको समाधान गर्न मदत गर्छ ।

शिक्षाले सिप र व्यवहार सिकाउँछ । शिक्षाले देश विकासका लागि सक्षम जनशक्ति तयार गर्छ । त्यसैले शिक्षा विकासको पूर्वाधारको हो ।

व्यक्तिले औपचारिक, वैकल्पिक एवम् अनौपचारिक माध्यमबाट शिक्षा प्राप्त गर्छ । विद्यालय, क्याम्पस र विश्वविद्यालयबाट प्राप्त हुने शिक्षा औपचारिक शिक्षा हो । खुला शिक्षा, दूर शिक्षा, निरन्तर शिक्षाका माध्यमबाट प्राप्त हुने शिक्षा वैकल्पिक शिक्षा हो । त्यस्तै विभिन्न अनौपचारिक माध्यम र पद्धतिबाट प्राप्त हुने शिक्षा अनौपचारिक शिक्षा हो ।

नेपालमा शिक्षाको वर्तमान अवस्था

साक्षरता दर	महिला साक्षरता	पुरुष साक्षरता
७६.२	६९.४	८३.६

स्रोत : राष्ट्रिय जनजणना २०७८

(ख) स्वास्थ्य

हालसालै रम्घागाउँकी फूलमायाले आफ्नै गाउँको स्वास्थ्यचौकीमा बच्चा जन्माइन् । स्वास्थकर्मी र स्वास्थ्य उपकरणको राम्रो व्यवस्थापनले यो कार्य सम्भव भएको हो । पाँच वर्षअगाडि यसै स्वास्थ्यचौकीमा राम्रो सुविधा नपाएर उनको छिमेकीको मृत्यु भएको थियो । पाँच वर्षमा स्वास्थ्यचौकीमा धेरै सुधार भएका छन् । डाक्टर बस्न नमान्ने यस स्वास्थ्य संस्थामा अहिले डाक्टर र अन्य स्वास्थ्यकर्मी पनि नियमित सेवा प्रदान गरिरहेका छन् । आफ्नै ठाउँमा स्वास्थ्य सेवा सुविधा हुँदा गाउँमै उपचार गर्न पाएकामा फूलमाया खुसी छिन् ।

स्वास्थ्य नै धन हो । स्वस्थ जनशक्तिले मात्रै देश विकासमा प्रभावकारी भूमिका खेल्न सक्छ । विकास निर्माणका लागि स्वस्थ जनशक्तिको आवश्यकता पर्छ । व्यक्ति स्वस्थ रहनका लागि सन्तुलित भोजन, बिरामी हुँदा औषधी उपचारको सुविधा, स्वास्थ्य शिक्षा, नियमित व्यायाम र योगको आवश्यकता पर्छ । स्वास्थ्य पूर्वाधारको विकास गर्न सकेमा समयमा उपचार प्राप्त गर्न सकिन्छ र मृत्युदरमा पनि कमी आउँछ ।

हाल नेपालमा स्वास्थ्य पूर्वाधारको विकास हुँदै गइरहेको छ । प्रत्येक स्थानीय तहमा आधारभूत स्वास्थ्य सुविधाको पहुँच पुऱ्याउने लक्ष्य राखिएको छ । अहिले धेरै स्थानीय तहले आफ्नो मातहतमा आधारभूत अस्पताल सञ्चालन गरेका छन् । यसबाट नागरिकले आधारभूत स्वास्थ सुविधा पाउन थालेका छन् । देशभर अस्पताल खोल्ने क्रम बढेको छ ।

नेपालमा स्वास्थ्य सुविधाको वर्तमान अवस्था

नेपालमा स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध गराउने विभिन्न निकायहरू छन् । ती निकायबाट स्वास्थ्य उपचार, स्वास्थ्य परामर्श, स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न सेवा र सुविधाहरू प्रदान गरिन्छन् । नेपालमा स्वास्थ्य सुविधा प्रदान गर्ने विभिन्न क्रियाशील निकायहरूको तथ्याङ्क तल तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

अस्पताल	प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र	स्वास्थ्य चौकी	आयुर्वेद औषधालय	उपस्वास्थ्य चौकी	डाक्टरको सङ्ख्या
३४५	१४९	३७४२	४२६	४०८४	७०३०

स्रोत : आर्थिक सर्वेक्षण, २०८१/८२

क्रियाकलाप

१. **आफ्नो विद्यालयनजिकै रहेको स्वास्थ्य केन्द्र/चौकी/अस्पतालमा गई त्यहाँको विवरण तलको तालिकामा भर्नुहोस् :**

क्र.स.	स्वास्थ्य संस्थाको नाम	ठेगाना	डाक्टर र स्वास्थ्यकर्मीको सङ्ख्या	संस्थाले प्रदान गर्ने सुविधा

२. **स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतना फैलाउने एउटा प्लेकार्ड तयार पार्नुहोस् ।**

३. **शिक्षाको महत्त्व उल्लेख गर्दै बहिनीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।**

४. **'विकासका पूर्वाधारमध्ये स्वास्थ्य एउटा महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार हो,' भन्ने शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **विकासका पूर्वाधार भनेको के हो, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।**

(ख) **शिक्षाले कसरी देश विकास गर्न मदत गर्छ, कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ग) **स्वस्थ रहन अपनाउनुपर्ने उपायहरू के के हुन्, सूची बनाउनुहोस् ।**

पाठ
४

विकासका पूर्वाधार: यातायात र सञ्चार

आफ्नै गाउँमा मोटर बाटो जोडिएकामा गङ्गामाया धेरै खुसी छिन् । पहिला पहिला दुई दिनको बाटो हिँडेर माइत जाने उनी गाउँमा मोटर पुगेपछि तीन घण्टाको गाडीको यात्रापछि माइत पुग्दा औधी खुसी छिन् । हिजोअस्ति कुनै सहर घुम्न वा काम विशेषले बाहिर जाँदा पनि हिँडेर जानुपर्नेमा आज मोटर चढेर जाँदा उनलाई आनन्दको अनुभव भयो । हिजो गाउँबेँसी गर्दा मकै धान बोकेको, उकालो बाटो हिँडेको ज्यान आज गाडी चढ्ने अवस्थामा पुगेको छ । उनको हातमा स्मार्टफोन छ । यसबाट उनी सहरमा रहेका आफन्तसँग कुराकानी गर्ने, फेसबुक चलाउने, समाचार पढ्ने आदि गर्छिन् । गाउँमा टेलिफोन, मोबाइल, इन्टरनेट आदिको सुविधा विस्तार भएको छ ।

यातायातको सुविधाले गर्दा सहरमा बसेर पनि मानिसले गाउँमा उत्पादित तरकारी फलफूल खान पाएका छन् । गाउँमा उत्पादन गरिएका वस्तुले बजार पाएका छन् ।

कुनै एक ठाउँबाट सामान र मानिस अर्को ठाउँमा लैजान यातायातको आवश्यकता पर्छ । सडक यातायात, हवाई यातायात, जल यातायात, केबलकार आदि यातायातका पूर्वाधार हुन् । यस्ता पूर्वाधारको विकास गर्न सकियो भने एक ठाउँमा उत्पादन भएका सामान वा वस्तु अर्को ठाउँमा पुऱ्याउन सजिलो हुन्छ । उद्योगधन्दा, व्यापार व्यवसायको विकास गर्न सजिलो हुन्छ । उद्योगका लागि कच्चा पदार्थ ल्याउन, उत्पादित वस्तु बिक्रीवितरण गर्न पनि सहज हुन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य सुविधाको सहज पहुँचका लागि पनि यातायातको आवश्यकता पर्छ ।

सूचनाको सहज र प्रभावकारी आदानप्रदान गर्न सञ्चार पूर्वाधारको विकास हुनु आवश्यक छ । सञ्चारको पहुँच नहुँदा हामीलाई धेरै कुराको जानकारी प्राप्त गर्न गाह्रो हुन्छ । मानिसले आफ्नो भावना विचार, खबर र सूचना आदानप्रदान गर्न सञ्चारको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

टेलिफोन, मोबाइल, फ्याक्स, रेडियो, पत्रपत्रिका, इन्टरनेटको सुविधा हुँदा हामीले सजिलै सूचना आदानप्रदान गर्न सक्छौँ । इन्टरनेटको विकासले घरमै बसेर पढ्न र देशविदेशमा सम्पर्क गर्न सजिलो भएको छ । यसबाट संसारभरको खबर एकैछिनमा प्राप्त गर्न सकिन्छ । नयाँ नयाँ ज्ञान र प्रविधिका बारेमा जानकारी पाइन्छ । काम गर्न छिटो, सजिलो र सहज हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **इन्टरनेटको प्रयोगले तपाईँको दैनिक जीवनमा पुऱ्याएको सहयोगको सूची तयार पार्नुहोस् र साथी एवम् तपाईँको सूची तुलना गर्नुहोस् ।**

२. **मोबाइल फोन र इन्टरनेट नभएमा वर्तमान अवस्था कस्तो होला, छलफल गरी लेख्नुहोस् ।**

३. **यातायातको विकासले समुदायमा ल्याउने सकारात्मक परिवर्तन सम्बन्धमा समूहमा छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

४. **तपाईँको जिल्लाबाट प्रकाशन हुने पत्रपत्रिका र प्रसारण हुने एफ.एम., टेलिभिजन आदिको नाम लेख्नुहोस् र यिनीहरूले के कस्ता समाचार, जानकारी एवम् मनोरञ्जन प्रदान गर्छन्, सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **तपाईँको घरमा प्रयोग भएका सञ्चारका साधनको नाम लेख्नुहोस् ।**

(ख) **यातायातको सुविधा हुँदा पाइने फाइदाको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

(ग) **यातायात विकासको पूर्वाधार हो, किन ?**

(घ) **सञ्चारका पूर्वाधारले देश विकासमा कसरी मदत पुऱ्याउँछ, आफ्ना तर्कहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

तपाईँको स्थानीय क्षेत्रमा भएका सञ्चार र यातायातको वर्तमान अवस्था सोधखोज गरी प्राप्त विवरण कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ
५

जिल्ला समन्वय समिति

नेपालको संविधानले स्थानीय तहमा गाउँपालिका, नगरपालिका, जिल्लासभा र जिल्ला समन्वय समितिको व्यवस्था गरेको छ । नागरिकले छानेका प्रतिनिधिबाट स्थानीय तहमा सरकार गठन हुन्छ ।

नेपालको हरेक जिल्लाभित्रका गाउँपालिका र नगरपालिकाबिच समन्वय गर्न एक जिल्लासभा रहन्छ । जिल्ला समन्वय समितिको प्रमुख र पदाधिकारीहरू जिल्लासभाका सदस्यमध्येबाट निर्वाचित हुन्छन् । जिल्लासभामा जिल्लाभित्रका गाउँपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिका प्रमुख र उपप्रमुख सदस्य रहन्छन् । गाउँसभा र नगरसभाको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम प्राप्त भएको मितिले ३० दिनभित्र जिल्लासभाको पहिलो बैठक बस्छ । जिल्ला समन्वय समितिको भूमिकालाई तल तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

प्रदेश	जिल्ला	जिल्लासभा र जिल्ला समन्वय समिति	स्थानीय तह	जिल्ला समन्वय समितिका प्रतिनिधि	जिल्ला समन्वय समितिका भूमिका
७	७७	७७	७५३	(क) जिल्लासभाबाट निर्वाचित एक जना प्रमुख र एक जना उपप्रमुख (ख) कम्तीमा तीन जना महिला सदस्य (ग) कम्तीमा एक जना सदस्य दलित वा अल्पसङ्ख्यक सदस्य (घ) नौ जनामा नबढ्ने गरी अन्य सदस्य पनि थप्न सकिने ।	(क) जिल्लाभित्रका गाउँपालिका र नगरपालिकाबिच समन्वय गर्ने (ख) विकास तथा निर्माणसम्बन्धी कार्यमा सन्तुलन कायम गर्न सोको अनुगमन गर्ने (ग) जिल्लामा रहने सङ्घीय र प्रदेश सरकारी कार्यालय र गाउँपालिका र नगरपालिकाबिच समन्वय गर्ने (घ) कानुनबमोजिम अन्य कार्यहरू गर्ने

क्रियाकलाप

१. **तल दिइएको जिल्लाको विकासको सम्भाव्यताको अवस्था अध्ययन गर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

विकासका सम्भावना

गण्डकी प्रदेशमा अवस्थित गोरखा जिल्लामा विकासका सम्भावना निकै रहेको पाइन्छ । यस जिल्लामा कृषि, उद्योग, पर्यटनलगायतका क्षेत्रमा विकासका सम्भावना रहेका छन् । मनास्लु हिमाल ट्रेकिङ, गोरखा दरबार, सिरानचउर, लिगलिग कोट, भिमसेन थापाको गाउँ बोर्लाङ, बारपाक, लाप्राक क्षेत्रमा पर्यटन उद्योगको सम्भावना रहेको छ । मनकामना मन्दिर, गोरखकाली गोरखनाथ, वकेश्वरी, अकलामाई, नारदपोखरी, राजेन गुम्बा आदिलाई तीर्थस्थलका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ । बुढीगण्डकी, दरौदी, चेपे नदीमा बन्जी जम्पको सम्भावना रहेको छ । हिमाली जिल्ला भएको कारण जडीबुटी प्रशस्त पाइन्छ । यसलाई व्यवस्थित तरिकाले खोजी गरी प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । त्रिशूली, दरौदी, बुढीगण्डकी, मर्स्याङ्दी आदि नदीबाट जलविद्युत् उत्पादनको सम्भावना रहेको छ । बुढीगण्डकी जलविद्युत् आयोजना निर्माण हुने क्रममा छ ।

मनकामना मन्दिर पुग्नका लागि केवलकारको सुविधा छ । यस जिल्लाका केही भूभाग पृथ्वी राजमार्गसँग पनि जोडिएका छन् । धेरैजसो स्थानीय तहमा सडक यातायात पुगेको छ । यहाँका हिमाली क्षेत्रमा जौ, आलु र फापरको उत्पादन हुन्छ भने कम उचाइ भएको क्षेत्रमा मकै, गहुँ, धान, कोदो आदि अन्नबालीको उत्पादन हुन्छ ।

प्रश्नहरू

(क) तपाईंको जिल्लामा विकासका सम्भावना के के छन्, खोजी गरी लेख्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो जिल्लामा हाल भएका सिँचाइ, पर्यटन, जडीबुटी, खानेपानी, सडक विस्तार कार्यक्रमबारे लेख्नुहोस् ।

२. **कक्षाकोठामा सरसफाइ तथा सामग्री व्यवस्थापनका लागि समितिको गठन गरी कार्य विभाजनसमेत गर्नुहोस् ।**

३. **यदि तपाईँ जिल्ला समन्वय समितिको पदाधिकारी हुनुभयो भने आफ्नो जिल्लाको स्थानीय तहमा विकासका लागि योजना निर्माण गर्दा कसरी समन्वय गर्नुहुन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) जिल्ला समन्वय समितिको गठन प्रक्रिया उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) जिल्लासभा कसरी गठन हुन्छ, गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

(ग) जिल्ला समन्वय समितिका कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

एकाइ
दुई

हाम्रा मानव मूल्यमान्यता

सिकाइ उपलब्धि

- मानव मूल्य आत्मसात् गरी मानव सेवाको भावना जागृत गर्न
- हाम्रा सामाजिक तथा धार्मिक संस्कारहरूसँग परिचित भई सोअनुरूप व्यवहार गर्न
- हाम्रा सांस्कृतिक रीतिरिवाजहरूको खोजी र संरक्षण गर्न
- राष्ट्रिय सरोकारका विषयप्रति सचेत रहन र राष्ट्रको सम्मान र राष्ट्रियताको जगेर्ना गर्न
- नेपालका प्रेरणादायक राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरूको खोजी गरी सम्मान गर्न र उनीहरूको कामबाट प्रेरणा लिन
- चरित्र निर्माणमा बालक्लबको भूमिका खोजी गर्न र सहभागी हुन

पाठ
१

मानव मूल्य

हरेक व्यक्तिलाई सहज रूपमा जीवन जिउनका लागि अर्को व्यक्तिको सहयोग आवश्यक पर्छ । आपसी सहयोगबाट मानवले आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न सक्छ । समाजमा मेलमिलाप र सद्भाव विकास गर्न सहयोग आदानप्रदानको संस्कृति विकास गर्नुपर्छ । हामीले अरूबाट सहयोग लिनेमात्र होइन अरूलाई आवश्यक परेका वेलामा सहयोग पनि गर्नुपर्छ । सहयोगी भावनाले हामीलाई एकआपसमा मेलमिलाप गराउँछ । यसले सामाजिक सद्भाव वृद्धि गराउँछ । कुनै पनि समस्यालाई एकताबद्ध भएर समाधान गर्न मदत गर्छ । अरूको भलो चिताउनु, दयाभाव राख्नु, इमानदार बन्नु, परोपकारी हुनु, आफ्नो कर्तव्यमा निष्ठापूर्वक लाग्नु मानव मूल्य हुन् । यस्ता मानवीय मूल्यले सेवाभावलाई प्राथमिकता दिन्छन् । निस्वार्थ सेवा मानव मूल्यको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । मानव मूल्यका केही पक्षलाई तल चर्चा गरिएको छ :

(क) आपसी सद्भाव

हामीले सबै व्यक्तिप्रति सकारात्मक भाव राखेर सबैलाई हित हुने व्यवहार गर्नुपर्छ । सबैप्रति सकारात्मक भावना राख्नु आपसी सद्भाव हो । आपसी सद्भावले समाजमा शान्ति, एकता, माया, प्रेम, विश्वास र सहकार्यको वातावरण सिर्जना गर्छ । यसका लागि सबैले सधैँ सद्भावपूर्ण व्यवहार गर्नुपर्छ । व्यक्तिले कुनै पनि काम गर्दा नजिक र टाढा, धनी र गरिब, आफ्नो र पराइ भनी भेदभाव गर्नुहुँदैन । सबैप्रति समभाव राखेर व्यवहार गर्न सकेमा आपसी सद्भाव विकास हुन्छ । यसो हुँदा खुसी र सुखी मानव समाजको निर्माणमा सहयोग पुग्छ ।

(ख) इमानदारी

इमानदारी भनेको तोकिएको जिम्मेवारी समयमा पूरा गर्ने व्यवहार हो । यो कर्तव्यनिष्ठ र विश्वासिलो कार्यसँग सम्बन्धित हुन्छ । इमानदारिता व्यक्तिको व्यक्तिगत र सामाजिक सम्पत्ति हो । इमानदारी व्यवहारले व्यक्तिलाई सबैको प्रिय बनाउँछ । आफ्नो कर्तव्यलाई सर्वोपरी ठानेर तोकिएको जिम्मेवारी बहन गर्ने व्यक्ति नै इमानदार व्यक्ति हो । अनुशासित एवम् मर्यादित भएर आफ्नो उत्तरदायित्व बहन गर्न सक्दा हामी इमानदार बन्न सक्छौँ । इमानदारी सामाजिक सद्भाव विकासको आधार हो ।

(ग) भाइचारा

संसारका सबै व्यक्ति एकै परिवारका दाजुभाइ/दिदीबहिनी जस्तै समान सदस्य हुन् भन्ने ठानेर व्यवहार गर्नु नै भाइचारा हो । भाइचाराले समाजमा समानता र भ्रातृत्वको भावना विकास गराउँछ । यसबाट समाजमा एकता, शान्ति र समृद्धिको वातावरण निर्माण हुन्छ ।

(घ) निष्पक्षता

निष्पक्षता भनेको पक्षपातरहित व्यवहार हो । जात, धर्म, लिङ्ग, नाता, क्षेत्र, उमेर, वर्ग पेसा, रङ आदिका आधारमा कसैलाई पनि भेदभाव नगरिने व्यवहारलाई निष्पक्षता भनिन्छ । निष्पक्ष व्यवहारबाट योग्यता र क्षमताको उचित कदर हुने हुँदा स्वस्थ प्रतिस्पर्धाको वातावरण सिर्जना हुन्छ । यसो हुँदा समाजमा शान्ति र सद्भावको विकास भई सामाजिक एकता दरिलो बन्छ ।

(ङ) सहिष्णुता

अरूको अस्तित्वलाई स्विकार्ने र सबैप्रति समान व्यवहार गर्ने कार्यबाट आपसी विश्वास आर्जन गर्न सकिन्छ । यसबाट समझदारी र सहअस्तित्वको भावना विकास हुन्छ । पारस्परिक मेलमिलाप र सहअस्तित्वबाट नै सहिष्णुता कायम हुन्छ । सहिष्णुता भनेको सबैसँग गरिने सम्मानजनक व्यवहार हो । अरूको भावनाको कदर गर्दै आपसी समझदारी कायम गर्न सकेमात्र समाजमा शान्ति र सद्भावको विकास हुन सक्छ ।

(च) जिम्मेवारी

व्यक्तिलाई तोकिएको कार्यलाई जिम्मेवारी भनिन्छ । जिम्मेवारी पूरा गर्नु हरेक व्यक्तिको कर्तव्य हो । यसलाई सचेत व्यक्तिको पहिचानका रूपमा पनि लिने गरिन्छ । तोकिएको दायित्व मैले पूरा गर्नुपर्छ भन्ने बोध तथा व्यवहार जिम्मेवारी हो । जिम्मेवारीले व्यक्तिलाई दायित्व बोध गराउँछ । हामीले प्रकृतिमा रहेका सबै जीवजन्तु र संरचनाप्रति जिम्मेवार भएर व्यवहार गर्नुपर्छ । आफ्नो आवश्यकता, इच्छा र चाहना पूरा गर्दा अरूलाई हानि नोक्सानी पुऱ्याउनुहुँदैन । जिम्मेवार भएर गरिएका कामले सफलता दिलाउँछ । यसबाट व्यक्तिमा सन्तुष्टि र स्वाभिमानको भावना विकास हुन्छ ।

(छ) सेवा

विनास्वार्थ सघाउने काम सेवा हो । मूलतः सम्पूर्ण प्राणी जगत्को हितमा गरिने कर्मलाई सेवा भनिन्छ । सेवालाई असल मानवीय धर्म भनेर पनि चर्चा गर्ने गरिन्छ । कमजोर,

अशक्त, ज्येष्ठ नागरिक, गरिब, दीनदुःखी, अपाङ्गता भएका व्यक्ति जस्ता अरूको सहयोग चाहिनेलाई सघाउनु सेवा हो । सेवाभावले हामीलाई परोपकारी कार्यमा लाग्न उत्प्रेरित गर्छ ।

(ज) एकता

व्यक्ति व्यक्तिबिचको हामी भन्ने भावना एकता हो । परस्परको मित्रभावबाट गरिने व्यवहारले एकताभाव बढाउन सहयोग गर्छ । समाजका व्यवहारलाई साझा दायित्व ठानेर अगाडि बढ्दा समानताको भाव बढ्छ । आपसी मेलमिलाप कायम हुन्छ । यसबाट सहकार्यको भावना बढ्न गई सामाजिक जिम्मेवारी पूरा गर्न मदत पुग्छ । आपसी एकताबाट समाजको आर्थिक विकास तथा सुरक्षा कायम गर्न पनि मदत पुग्छ । मानवीय जीवनमा दैनिक रूपमा आइपर्ने समस्याको निराकरणमा पनि एकताबद्ध अभियानले सघाउँछ ।

क्रियाकलाप

तपाईँको समुदायमा अरूको सहयोग आवश्यक पर्ने दुई जना व्यक्तिसँग भेट गर्नुहोस् । उहाँहरूलाई आफूले सक्ने सहयोग गर्नुहोस् र सहयोग गर्दा तपाईँले गरेको अनुभूति कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **मानव मूल्य भनेको के हो ?**

(ख) **आपसी सद्भावबाट प्राप्त हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।**

(ग) **समाजमा एकता कायम राख्नका लागि हामीले अपनाउनुपर्ने महत्त्वपूर्ण मानवीय व्यवहारहरूको चर्चा गर्नुहोस् ।**

(घ) **व्यक्तिको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी पहिचान गरी उदाहरणसहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

(ङ) **मानव मूल्यहरूको सूची बनाई कुनै दुईको उदाहरणसहित बयान गर्नुहोस् ।**

सामुदायिक कार्य

तपाईंको समुदायका केही मानव मूल्य प्रयोगको अवस्था सोधपुछ गर्नुहोस् । सोधपुछपश्चात् अभ्यासको अवस्था कस्तो पाउनुभयो, तलको तालिकामा भरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

मानव मूल्य	छ	छैन
आपसी सद्भाव		
इमानदारी		
भाइचारा		
सहिष्णुता		
एकता		
जिम्मेवारी		
सेवाभाव		

पाठ २

हाम्रा सामाजिक संस्कारहरू

नेपाल विविधतायुक्त देश हो । यहाँ विभिन्न जाति, धर्म र भाषाभाषीको बसोबास छ । भौगोलिक विविधतासँगै संस्कार र संस्कृतिमा पनि विविधता देख्न सकिन्छ । हिमाल, पहाड र तराईमा बस्ने व्यक्तिहरूका बिचमा पनि रहनसहन, भाषा, चालचलन र मूल्यमान्यतामा फरकपन पाइन्छ । जातजातिका आधारमा पनि फरक फरक संस्कार अस्तित्वमा रहेका छन् । यी विविधतायुक्त संस्कारहरू जातिगत र भौगोलिक समुदायका लागि पहिचान बनेका छन् ।

नेपाली समाजका अधिकांश गतिविधिहरू धार्मिक तथा जातिगत संस्कारबाट निर्देशित छन् । सनातन वैदिक मान्यताबाट प्रभावित हुने जातजातिको संस्कारमा हिन्दु धर्मको प्रभाव देखिन्छ । बौद्ध धर्मालम्बीहरूको सामाजिक संस्कार बौद्ध धर्मबाट निर्देशित छ । विभिन्न धर्ममा विश्वास गर्ने समुदायहरूको सामाजिक संस्कार पनि उनीहरूले मान्ने धर्मबाट प्रभावित छ । कतिपय जातजातिमा भने एउटै धर्म मान्ने भए तापनि धर्मभन्दा जातिगत आधारमा सामाजिक संस्कार विकास भएको पाइन्छ । हाम्रा सामाजिक संस्कार जातजाति, धर्म, भाषा, भूगोल आदिमा आधारित रहेको पाइन्छ ।

हरेक समाजलाई व्यवस्थित गर्न विभिन्न सामाजिक मूल्य, मान्यता र व्यवहार रहन्छन् । जन्म, मृत्यु, विवाह आदि विभिन्न संस्कारका लागि निश्चित मूल्य र मान्यतालाई आधार बनाइएको हुन्छ । समाजमा रहेका तिनै मूल्यमान्यताहरू सामाजिक संस्कार हुन् । सामाजिक संस्कारको छोटकरीमा तल चर्चा गरिएको छ :

(क) जन्म संस्कार

सन्तानको जन्म प्रक्रिया सुरु भएपछि पारिवारिक रूपमा स्वीकार गर्न र समाजमा परिचित गराउनका लागि विभिन्न प्रकारका कर्म गरिन्छन् । बच्चा गर्भमा आएपछि गर्भवती महिलालाई राम्रो हेरविचार गर्ने, समाजमा सूचना दिने, समाजले नयाँ बच्चाको आगमनलाई स्वागतको तयारी गर्ने, गर्भवतीलाई मिष्ठान्न खुवाउने आदि गर्छन् । नेपाल बहुजातीय र बहुसांस्कृतिक मुलुक भएकाले आफ्नो जातीय, धार्मिक संस्कारअनुसार बच्चाको नामकरण गर्ने प्रचलन रहेको छ । बच्चाको नामकरण संस्कार आफ्नो संस्कृतिअनुसार तीन, पाँच, सात वा एघार दिनमा गरिन्छ ।

परिवारमा सन्तानको जन्म भएको छ महिनाभित्र पास्नी (बच्चालाई अन्न खुवाउन सुरु गर्ने) गरिन्छ । सन्तान हुर्कंदै जाँदा छोरा भएमा जातीय संस्कारअनुसार छेवर गर्ने, व्रतबन्ध गर्ने, छोरी भएमा गुन्युचोली दिनेलगायतका कर्म गर्ने गरिन्छ । यस्ता संस्कारहरू आआफ्ना जातिगत संस्कारअनुसार सम्पन्न गरिन्छन् । यी कर्म सामाजिकीकरण गर्न अपनाइने तरिकाहरू हुन् । यस्ता संस्कार गर्दा मितव्ययिता अपनाउँदै समसामयिक सुधार गर्नतर्फ लाग्नुपर्छ ।

(ख) विवाह संस्कार

उमेरले वयस्क भएका महिला र पुरुषलाई जीवनसाथीका रूपमा कानुनी वा सामाजिक स्वीकृति प्राप्त गर्ने प्रक्रिया विवाह हो । यो घरजम र सन्तान उत्पादनका लागि गरिने संस्कारगत प्रक्रिया हो । मागी विवाह, भागी विवाह, प्रेम विवाह, अदालती विवाह आदि विवाहका प्रकार हुन् । मागी विवाह परम्परागत विवाह संस्कार हो भने प्रेम विवाह आधुनिक प्रचलन हो । मागी विवाह धार्मिक र व्यावहारिक हिसाबले निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । यातायात, शिक्षा, सूचना, सञ्चार, प्रविधि र सम्पर्कको कारणले वर्तमान समयमा मागी विवाहभन्दा प्रेम विवाह निकै प्रचलनमा छ । वर्तमान कानुनी प्रावधानअनुसार नेपालमा विवाहका लागि केटाकेटीको उमेर २० वर्ष पुगेको हुनुपर्छ । कतिपय जातजातिमा अहिले पनि बालविवाह प्रचलनमा रहेको देखिन्छ । बालविवाह कानुनी, मनोवैज्ञानिक र स्वास्थ्यका दृष्टिले अनुपयुक्त हुने हुँदा यस्ता गलत अभ्यासलाई हटाउन आवश्यक छ । संस्कारका नाममा गरिने बालविवाह गर्नु गैरकानुनी कार्य हो । यसको विरुद्धमा चेतनामूलक गतिविधि सञ्चालन गर्नुपर्छ । हिजोआज शिक्षाको प्रभावले बालविवाहमा केही कमी आए पनि पूर्ण रूपमा रोकिएको अवस्था भने छैन । विवाह संस्कार गर्दा हामीले दाइजो, फजुल खर्च जस्ता कुराहरूलाई निरुत्साहन गर्नुपर्छ ।

(ग) मृत्यु संस्कार

जन्मपछि मृत्यु प्रकृतिको नियम हो । मानिसको मृत्युपछि जातीय र धार्मिक प्रचलनअनुसार फरक फरक किसिमले मृत्यु संस्कार गरिन्छ । मृत्यु संस्कारमा जातीय र धार्मिक परम्पराअनुसार किरिया कर्म गर्ने, आशौच बार्ने, नुन नखाने, अरूलाई नछुने, कपाल खौरने र सेता लुगा लगाउने आदि चलन छ । मृत शरीरलाई जलाउने, गाड्ने जस्ता विविध संस्कारहरू नेपाली समाजमा देख्न सकिन्छ । यो नेपाली समाजको विविधता र पहिचानको प्रमाण हो ।

नेपाली समाजका केही धार्मिक तथा सामाजिक संस्कारहरू

क्र.स.	जातजाति	जन्म संस्कार	विवाह संस्कार	मृत्यु संस्कार
१.	क्षेत्री ब्राह्मण	११ दिनमा न्वारान गर्ने, पाँच छ महिनामा पास्नी गर्ने, पुरोहितले कर्म गराउने	सगोत्री विवाह नगर्ने, मागी र प्रेम विवाह दुबै हुने	१३ दिन किरिया कर्म गर्ने, कपाल खौरने, सेतो कपडा लगाएर एक वर्ष आशौच बार्ने
२.	मगर	सातदेखि एघार दिनभित्र न्वारान गर्ने, पुरोहितले कर्म गराउने	प्रायः आफ्नै जातिभित्र बिहे गर्ने, मामा चेली र फुपू चेलाबिच विवाह गर्न मिल्ने, मागी र प्रेम विवाह	१० देखि १३ दिनमा किरिया कर्म गर्ने
३.	नेवार	चारदेखि एघार दिनभित्र न्वारान गर्ने, पुरोहितले कर्म गराउने	बेल, मागी र प्रेम विवाह	हिन्दु वा बौद्ध परम्पराअनुसार पुरोहितले कर्म गराउने
४.	तामाङ	तीनदेखि एघार दिनभित्र न्वारान गर्ने	मामा चेलो र फुपू चेलीबिच विवाह कर्म गर्न मिल्ने, मागी र प्रेम, जारी विवाह चल्ने	१० देखि १३ दिनमा किरिया गर्ने
५.	राई	तीनदेखि छ दिनभित्र न्वारन गर्ने	मागी र प्रेम विवाह चल्ने	३ दिन नुन तेल बार्ने, ९ वा १० दिनमा किरिया कर्म सक्ने
६.	लिम्बु	छोरीको तीन दिन र छोराको चार दिनमा न्वारन गर्ने	मागी र प्रेम विवाह	तोकिएको वा प्रचलित क्षेत्रमा शव गाड्ने
७.	थारु	छदेखि नौ दिनभित्र न्वारान गर्ने	मागी र प्रेम, जारी विवाह चल्ने	१३ दिनमा किरिया कर्म सक्ने
८.	शेर्पा	तीन दिनमा न्वारन गर्ने	मागी, जारी र प्रेम विवाह	बौद्ध संस्कारबमोजिम तीनदेखि एघार दिनभित्र समाधि गर्ने
९.	धिमाल	छोरीको तीन दिन र छोराको चार दिनमा न्वारान गर्ने	मागी र प्रेम विवाह, विधवा विवाह चल्ने	तोकिएको क्षेत्रमा शव गाड्ने
१०.	गुरुङ	पहिलो सन्तानको जन्ममा विशेष नाचगान गरी खुसी मनाउने	मागी र प्रेम विवाह चल्ने	शव जलाउने र गाड्ने, १३ दिन जुठो बार्ने

क्रियाकलाप

१. तपाईँको समुदायमा रहेको कुनै एक जातिको जन्म र मृत्यु संस्कारसँग सम्बन्धित विशेषताहरू टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. तपाईँको समुदायमा कस्ता कस्ता वैवाहिक संस्कारहरू देख्नुभएको छ ? तिनका विशेषताहरू टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सामाजिक विषय पढाउने शिक्षकसँग अन्तरक्रिया गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामाजिक संस्कार भनेको के हो ?

(ख) मागी विवाह र प्रेम विवाहमा के फरक छ ?

(ग) मृत्य संस्कार भनेको के हो ?

(घ) तपाईँको आफ्नो जातिको मृत्यु संस्कार उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) नेपाली समाजमा सामाजिक संस्कारको विविधता हुनुका कारणहरू पहिल्याउनुहोस् ।

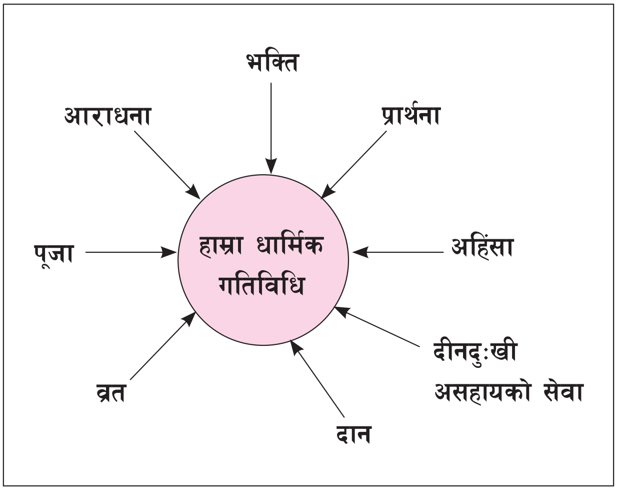
पाठ ३

हाम्रा धार्मिक संस्कार

धर्म भनेको आस्था र विश्वास हो । विभिन्न व्यक्ति, जातजाति या समुदायमा फरक फरक धार्मिक विश्वास रहेको हुन्छ । विभिन्न धर्मले फरक फरक किसिमका धार्मिक संस्कारलाई अङ्गीकार गरेका हुन्छन् । हिन्दु धर्मालम्बीहरू ईश्वरमा विश्वास गर्छन् । अलौकिक शक्तिलाई ईश्वरका रूपमा पूजा गर्ने, दानधर्म र तीर्थव्रत गर्ने कार्य हिन्दु धर्मका धार्मिक संस्कारहरू हुन् । अहिंसा बौद्ध धर्मको मुख्य विशेषता हो । बौद्ध धर्मालम्बीहरू परोकार, मेलमिलाप, शान्ति र संयम जस्ता संस्कारलाई महत्त्व दिन्छन् ।

किरात धर्म मान्नेहरूले प्रकृति पूजामा महत्त्व दिन्छन् । इस्लामहरू दान गर्ने तथा नमाज पढ्ने गर्छन् । सृष्टिका सबै पक्षले आपनो जिम्मेवारी पूरा गर्नु धर्म हो । माटामा कुनै बिउ रोपेपछि त्यसलाई उमार्नु प्रकृतिको धर्म हो । हरेक व्यक्तिले यस धर्तीमा जन्म लिएपछि आफ्नो दायित्व पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ । पूर्वजहरूले समाजलाई व्यवस्थित गर्न समय र स्थानअनुसार विशेष नामसहितका विभिन्न धार्मिक संस्कार विकास गरेका हुन् ।

भक्ति गर्नु एउटा महत्त्वपूर्ण धार्मिक संस्कार हो । भक्ति आराधना भनेको आस्था हो । भक्ति गर्नाले मन र चित्त एकाग्र भई जीवनलाई सत्मार्गमा हिँडाउन सहयोग पुग्छ । मनलाई स्वस्थ र शान्त राख्न सहयोग पुग्छ । मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, चर्च जस्ता धार्मिक स्थलहरूमा गरिने पूजापाठ, प्रार्थनालगायतका व्यवहारहरूबाट हामीलाई आत्मिक शान्ति मिल्छ ।



विशेष तिथिहरूमा व्रत, उपवास गर्ने, दान गर्ने, दीनदु:खीलाई सेवा, सहयोग गर्ने कामहरू पनि हाम्रा धार्मिक संस्कार हुन् । अरूको मन नदुखाउनु, हिंसा नगर्नु जस्ता असल संस्कारको पालनाबाट समाजमा शान्ति कायम हुन्छ । हाम्रो सानो दया, परोपकार र सद्भावबाट अरूलाई सहयोग पुग्छ भने त्यो

धर्म हो । अनुशासित भएर नीतिपूर्वक विकास, सुरक्षा र देशको प्रगतिमा सहयोग गर्ने जस्ता धार्मिक संस्कारहरूको अङ्गीकार गर्नाले समाजमा मेलमिलाप र धार्मिक सहिष्णुताको वातावरण कायम गर्नसमेत सहयोग पुग्छ ।

विभिन्न धर्ममा आधारित मुख्य धार्मिक संस्कारहरूलाई तल तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

धर्म	मुख्य धार्मिक संस्कार
हिन्दु	पूजा आराधना गर्ने, व्रत बस्ने, मूर्ति पूजा गर्ने, भजनकीर्तन गर्ने
बौद्ध	हिंसा नगर्ने, ध्यान गर्ने, बुद्ध मन्त्र लेखिएका तोरण घरमा राख्ने
इसाई	प्रार्थना गर्ने, क्यारोल गाउने, मैनबत्ती बाल्ने, उपहार साटासाट गर्ने
किरात	प्रकृतिको पूजा गर्ने, मुन्धुम पाठ गर्ने, सुम्निमा र पारुहाङको पूजा गर्ने
इस्लाम	नमाज पाठ गर्ने, हज गर्ने, दान गर्ने, रमजानको व्रत बस्ने

क्रियाकलाप

१. **तपाईँलाई मनपर्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण धार्मिक क्रियाकलाप कुन हो, त्यसअन्तर्गत पर्ने मुख्य कार्यहरू टिपोट गरी कक्षाका साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।**

२. **तपाईँको समुदायमा रहेको प्रसिद्ध धार्मिक स्थलमा गई उक्त धार्मिक स्थलमा विभिन्न व्यक्तिहरू आउनाका कारणहरू पत्ता लगाउनुहोस् । ती कारणहरू आफ्ना कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **धार्मिक संस्कार भनेको के हो ?**

(ख) **कुनै पाँच धार्मिक सम्प्रदायले गर्ने मुख्य मुख्य धार्मिक गतिविधिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।**

(ग) **सबै धर्मका मिल्दा गतिविधिहरूलाई बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।**

(घ) **तपाईँले मान्दै आएको धार्मिक संस्कारले समाजमा पारेको सकारात्मक प्रभाव उल्लेख गर्नुहोस् ।**

पाठ ४

हाम्रा चाडपर्वहरू

हामीले विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरू मनाउँदै आएका छौँ । चाडपर्वहरू ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक पक्षमा आधारित हुन्छन् । हरेक चाडपर्वको आफ्नै विशिष्ट परिवेश र पहिचान रहेको हुन्छ । दसैँलाई हामी असत्यमाथि सत्यको विजय भएको सन्दर्भका रूपमा मान्छौँ । बुद्ध पूर्णिमा (बुद्ध जयन्ती) शान्तिका दूत गौतम बुद्ध जन्मेको तिथिका रूपमा मान्छौँ । दसैँ, तिहार, छठ, ल्होसार, उँधौली, उँभौली, फागुपूर्णिमा, माघे सङ्क्रान्ति, इन्द्रजात्रा, वैशाख पूर्णिमा आदि हाम्रा प्रमुख चाडपर्व हुन् । धार्मिक समुदाय, जातजाति भौगोलिक क्षेत्रअनुसार चाडपर्वहरू फरक फरक हुन्छन् । चाडपर्वबाट संस्कार र संस्कृतिबारेमा थाहा पाइन्छ । चाडपर्वले ऋतु र मौसमको पनि जानकारी दिन्छन् । चाडपर्व मानव सम्बन्ध र सद्भावका सेतु पनि हुन् जसले आपसी मेलमिलाप र सहकार्यलाई प्रश्रय दिन्छन् ।

चाडपर्वले आफन्त भेटघाट, मिठो खाने, राम्रो लुगा लगाउने, नाचगान गर्नेलगायतका गतिविधिका लागि अवसर दिन्छ । चाडपर्व संस्कार र संस्कृति संरक्षणका आधार पनि हुन् । हामीले चाडपर्व मान्दा अनावश्यक खर्च गर्ने, अशिष्ट व्यवहार देखाउने, देखासिकी गर्ने जस्ता अवाञ्छित गतिविधिलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

विभिन्न धर्मावलम्बीहरूले मनाउने केही प्रमुख चाडपर्व

हिन्दु धर्मालम्बीहरूका चाडपर्व	**बौद्ध धर्मालम्बीहरूका चाडपर्व**	**इस्लाम धर्मालम्बीहरूका चाडपर्व**	**इसाई धर्मालम्बीहरूका चाडपर्व**	**किरात धर्मालम्बीहरूका चाडपर्व**
- दसैँ - तिहार - माघे सङ्क्रान्ति (माघी) - फागु पूर्णिमा - इन्द्रजात्रा - जनैपूर्णिमा	- बुद्ध पूर्णिमा - ल्होसार - मनिरिम्दु	- सोब्रात (इदउल फित्र) - इदउलअजाह (बकर इद), मोहरम - रैवल	- क्रिसमस - इस्टर सन्डे	- उँधौली - उँभौली

- कुशे औँसी मातातीर्थ औँसी - शिवरात्रि - छठ - गौरा - नाग पूजा	- तिजी पर्व - यारतुङ - सकादावा			

क्रियाकलाप

१. **आफ्नो कक्षामा पढ्ने साथीहरूको नाम, थर, ठेगाना टिपोट गर्नुहोस् । प्रत्येक साथीहरूले मनाउने गरेका मुख्य मुख्य चाडपर्वहरू र मनाइने समय चार्टपेपरमा सूचीकृत गरी सबैले देख्ने गरेर कक्षाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।**

२. **विभिन्न चाडपर्व मनाएको अभिनय गर्नुहोस् ।**

३. **विभिन्न चाडपर्वसँग सम्बन्धित चित्र तथा फोटाहरू सङ्कलन गरी एल्बम तयार पार्नुहोस् र एल्बमको नामसमेत लेख्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **हाम्रा चाडपर्व सामाजिक सम्बन्धाका सेतु हुन् भन्ने कुरालाई उदाहरणसहित प्रस्ट्याउनुहोस् ।**

(ख) **चाडपर्वहरूले मानिसलाई उल्लास र उमङ्ग प्रदान गर्छ, कसरी ?**

(ग) **चाडपर्वको सामाजिक महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(घ) **चाडपर्वहरूले कसरी समाजको चिनारी गराउँछन्, लेख्नुहोस् ।**

सामुदायिक कार्य

तपाईँले मनाउने कुनै एक चाडसँग सम्बन्धित चित्र, फोटो र गतिविधि समेटी एक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ ५

हाम्रा सांस्कृतिक रीतिरिवाज

समाजमा विगतदेखि चलिआएका व्यवहारहरू रीतिरिवाज हुन् । नाच्ने, गाउने, पूजा आराधना गर्ने, मेलापात गर्ने, ऐँचोपैँचो गर्ने, जातिगत तथा संस्कारगत पहिरन लगाउने आदि प्रचलन हाम्रा रीतिरिवाज हुन् । यस्ता रीतिरिवाज समाजका पहिचान हुन् । सांस्कृतिक रीतिरिवाजअन्तर्गत लोकगीत, लोकबाजा, लोकनृत्य, गरगहना, पहिरन, लोकधुन आदि पर्छन् ।

(क) हाम्रा लोकगीत

१. पश्चिम बग्ने कर्णाली त पूर्व बग्ने भेरी
बिचमा हामी रमाउने दोभान हेरिहेरी (झयाउरे टुक्का)

२. वहीँ जन्म्याको वहीँ हुर्क्याको झल्का झल्का झल्का हिमाल
उही बोली जान्याको कठै कर्मभूमि जाँ भयानि जन्मभूमि हो मेरो पश्चिम नेपाल (देउडा)

३. राम राम राम, रामको शुभनाम जपौँ सबैले
जपौँ सबैले हरेराम जपौँ सबैले...नारायण हरिहरि (चुट्का भजन)

४. राम्दी पुल तरने बित्तिकै
बाँचे भेट मरे त यतिकै (सालैजो टुक्का)

५. माथि त मालीडाँडामा लामाले भार्मिन चढाको
आप्पाकी छोरी मैच्याङलाई मनमा अचेल धड्कन बढेको (तामाङ सेलो)

६. वारी तुवाँलो कमै पारी तुवाँलो
आँगानैमा नाचीनाची लाउली पुवाँलो (पुर्बेली मारुनी भाका)

७. चलु सखी हिलमिल जनकके आँगन
दुलहा बनलछी श्रीराम हे । (मैथिली विवाह गीत)

उल्लिखित लोकगीतका टुक्काहरू नेपाली समुदायमा प्रचलित लोकगीतका अंश हुन् । लोकजीवनको लयात्मक एवम् कलात्मक अभिव्यक्ति लोकगीत हुन् । लोकगीत आफ्नो रैथाने संस्कार एवम् संस्कृति अभिव्यक्त गर्ने सशक्त माध्यम हो । यसबाट मानिसले आफ्ना

भावना, संवेग, खुसी एवम् पीडालाई गीतका माध्यमबाट प्रकट गर्छन् । यस्ता गीतहरू चाडपर्व, पूजाआजा, मेलापात, उत्सव, महोत्सवलगायतमा गाउने गरिन्छ । लोकगीत मौखिक रूपमा प्रचलित गीत हो । यो लोक परिवेशमा आधारित हुन्छ ।

प्रयोगका आधारमा लोकगीतलाई निम्नानुसार बुझ्न सकिन्छ :

संस्कारमा प्रयोग हुने	प्रार्थनामा प्रयोग हुने	पर्वहरूमा प्रयोग हुने	अन्य अवस्थामा प्रयोग हुने
विवाहमा गाइने गीत, जस्तै : रत्यौली गीत	ईश्वरीय भक्तिका लागि गाइने गीत, जस्तै : भजन, माङ्गल गीत आदि	चाडपर्वमा गाइने गीत, जस्तै : तिज, गीत फागु, गौरा, होरी देउसी, भैलो आदि	विभिन्न परिस्थितिमा गाइने गीत, जस्तै : बच्चालाई सुताउन गाइने लोरी, असारे गीत आदि

(ख) लोकबाजा

समाजमा परम्परादेखि चल्दै आएका लोकगीतलाई सुर, ताल र लय दिने वाद्ययन्त्रलाई लोकबाजा भनिन्छ । पूर्वजहरूका सिर्जना यी लोकबाजाहरू समाजका चिनारी हुन् । स्थानीयताको पहिचानसँग गाँसिएका लोकबाजाहरू मौलिक हुन्छन् ।

नेपाली समाजमा प्रयोगमा रहेका मादल, मुर्चुङ्गा, बाँसुरी, सारङ्गी, मुरली, सहनाई, टेम्को, दमाह, ढोलक, धिमे आदि लोकबाजा हुन् । तबला, हुड्को, शङ्ख, झ्याम्टा, बिनायो, डमरु, खैंजडीलगायतका बाजाहरू पनि नेपाली लोकबाजा हुन् । कतिपय बाजाहरू पूजा

गर्दा बजाउने गरिन्छ । कतिपय बाजाहरू मनोरञ्जन गर्ने क्रममा नाचगान गर्दा बजाउने गरिन्छ । मेलापर्वहरूमा पनि वाद्ययन्त्रहरू बजाउने गरिन्छ । यसबाट मानिसले आफ्नो भाका र शब्दहरूलाई साङ्गीतिक स्वरूप दिने गर्छन् । नेपालमा स्थान विशेष फरक फरक लोकबाजाहरूको प्रयोग गरिएको पाइन्छ ।

(ग) लोकधुन

परम्परादेखि पर्व अवसरलाई जनाउन सङ्केत गरिने वा बजाइने धुनहरूलाई लोकधुन भनिन्छ । दसैँमा बजाइने मालश्री, विवाहमा बजाइने मङ्गल धुन, पूजामा बजाइने स्वस्ती, शङ्ख ध्वनि आदि हाम्रा लोकधुन हुन् । यिनले मौसम, चाडपर्व र परिवेशको अवस्थालाई सङ्केत गर्छन् ।

लोकधुन समाज र स्थानअनुसार फरक फरक हुन्छन् । लोकधुन समाजका सम्पत्ति हुन् । आधुनिक गीत, सङ्गीत तथा धुनको प्रभावले कतिपय लोकधुन लोप भइरहेको अवस्था छ । सूचना प्रविधिको विकास तथा पश्चिमा संस्कृतिको प्रभावले पनि हाम्रा लोकधुन ओझेलमा पर्दै गएका छन् । हाम्रो संस्कार, संस्कृति र पहिचानसँग गाँसिएका लोकगीत, लोकबाजा तथा लोकधुनको संरक्षणमा क्रियाशील हुनु हरेक नेपालीको दायित्व हो ।

(घ) लोक तथा शास्त्रीय नृत्य

लोकगीत र लोकबाजाहरूको धुनमा आधारित भई शरीरको हाउभाउ प्रस्तुत गर्नुलाई लोकनृत्य भनिन्छ । लोकनृत्यहरू समाजका पहिचान र गहना हुन् । सबै समाजका आफ्नै पहिचान दिने लोकनृत्यहरू हुन्छन् । नेपाली समाजका रत्यौली, भजन र मन्त्रहरूमा आधारित भई नाचिने परम्परागत नृत्यहरू हाम्रा समाजका विशेष सम्पत्ति हुन् । नेपालमा नाचिने झ्याउरे, ख्याली, चुट्का, मारुनी, धाननाच, तामाङसेलो, बालन, सराय, सोरठी, झिझिया आदि लोकप्रिय लोकनृत्य हुन् । नेपाली समाजमा देउडा, हुड्के नाच, कौरा नाच, लाखे नाच पनि निकै प्रसिद्ध छन् ।

धर्मशास्त्र तथा देवीदेवताको चरित्र वर्णन गर्दै निश्चित नियममा रहेर गरिने नृत्य शास्त्रीय नृत्य हुन् । चर्यानृत्य, पञ्चबुद्धनृत्य आदि शास्त्रीय नृत्यका उदाहरण हुन् । मुख, आँखा, औँलाहरू, शारीरिक लचकता तथा विभिन्न अङ्गहरूको हाउभाउलाई शास्त्रीय सङ्गीतका लयमा आबद्ध गरी शास्त्रीय नृत्य प्रस्तुत गरिन्छ ।

लोक तथा शास्त्रीय नृत्य आस्थाको मनोरञ्जन प्रस्तुति गर्न गरिन्छ । वर्तमानमा लोक तथा शास्त्रीय नाच थेरापी र शारीरिक अभ्यासका लागि समेत उपयोग गर्न थालिएको छ ।

लोक तथा शास्त्रीय नृत्यको मौलिकता र पहिचान जोगाउन वर्तमान पुस्ताको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

(ङ) गरगहनाहरू

व्यक्तिले शरीर सजाउन वा आफ्नो पहिचान देखाउन प्रयोग गर्ने सामग्रीलाई गहना भनिन्छ । यस्ता सामग्री विशेष धातु, पत्थर वा अन्य कुनै वस्तुबाट निर्माण गरिन्छ । विभिन्न स्वरूप र आकृतियुक्त यस्ता गहना व्यक्ति र मूर्तिहरूमा प्रयोग गरिन्छन् । नेपाली समाजमा बहुमूल्य धातुहरूको प्रयोग गरी गहनाहरू निर्माण गर्ने चलन छ । देवीदेवताका मूर्तिहरूमा प्रयोग गरिने मुकुट, व्यक्तिले शिर, नाक कान, घाँटी हात खुट्टामा पहिरिने विभिन्न वस्तुहरू गहना हुन् । महिलाले लगाउने शिरबन्दी, ढुङ्ग्री, मुन्द्री, हसुली, कम्पनी माला, बुलाकी, पोते, तिलहरी, औँठी, बाला, चुरा, पाउजु आदि गहना हुन् । नेपालमा पुरुषको तुलनामा महिलाले धेरै प्रकारका गरगहनाको प्रयोग गर्छन् । गरगहनाहरू समकालीन समाजका जीवन्त पहिचान हुन् ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईँको समुदायमा पाइने विभिन्न लोकबाजाहरूको नाम सङ्कलन गरी सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।**

२. **तपाईँको समुदायका ज्येष्ठ नागरिकसँग भेट गरी गरगहनाहरूका सम्बन्धमा जानकारी लिनुहोस् । प्राप्त तथ्यहरू दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् :**

क्र.स.	गहनाको नाम	प्रयोग गर्ने समुदाय	गहना बनाउन प्रयोग भएको धातु वा वस्तु

३. **आफ्नो समुदायमा प्रचलित लोकगीतहरू सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

४. **कक्षामा लोकनृत्य प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **सांस्कृतिक रीतिरिवाज भनेको के हो ?**

(ख) **लोकगीत, लोकबाजा र लोकनृत्य कसरी एकअर्कामा अन्तरसम्बन्धित छन्, लेख्नुहोस् ।**

(ग) **लोकगीत तथा लोकधुन संरक्षणका उपायहरू बताउनुहोस् ।**

(घ) **लोकधुनले परिवेशलाई सङ्केत गर्छ भन्ने कुरालाई आफ्ना तर्कसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।**

(ङ) **लोकपरम्परा सामाजिक सम्पदा हो, यस भनाइलाई उदाहरणसहित प्रस्ट्याउनुहोस् ।**

(च) **गरगहना समाजका पहिचान हुन्, यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।**

सामुदायिक कार्य

लोकगीत, लोकबाजा र लोकधुन संरक्षणमा स्थानीय युवाको भूमिका शीर्षकमा एउटा समाचार तयार पार्नुहोस् र शिक्षकलाई देखाउनुहोस् । शिक्षकको सुझावलाई समेटी समाचार परिमार्जन गरी स्थानीय पत्रिकामा पठाउनुहोस् ।

पाठ
६

हाम्रा पहिरन र परिकार

(क) हाम्रा पहिरन

व्यक्तिले शिर, पाउ र शरीरमा पहिरिने वा लगाउने लुगा, जुत्ता, गरगहना आदिलाई पहिरन भनिन्छ । पहिरन विशेष अवसर, समय, जातजाति र स्थानअनुसार फरक फरक हुन्छन् । पहिरनले व्यक्ति, जाति, समुदाय र स्थानको पहिचानलाई पनि झल्काउँछ ।

नेपाली समाजमा आफ्नो जातीय, क्षेत्रीय, भौगोलिक विशेषतासँग जोडिएका पर्वउत्सव मेलाहरूमा सोहीअनुसारको पहिरन प्रयोग गर्ने चलन छ । हिमाली क्षेत्रमा शेर्पा समुदायका मानिसले बक्खु दोचा, आङी र पाङ्देन प्रयोग गर्छन् । यस्तै तराईका मानिसहरूले कुर्ता, कमिज, सुरुवाल, धोती, साडी, लुङ्गी, गम्छा, प्रयोग गर्छन् । काठमाडौं उपत्यकामा मयलपोस, हाकुपटासी र चोलो फरिया लगाउँछन् । पहाडी भूभागमा दौरासुरुवाल, भोटो, कछाड, फरिया र गुन्युको बढी प्रयोग हुन्छ । धामीझाँक्रीले पगरी, भोटो र जामा प्रयोग गर्छन् । हिन्दु पुरोहितहरूले कमिज र धोतीको प्रयोग गर्छन् । पोसाकसँग मिलाएर प्रयोग गरिने गरगहना ढुङ्ग्री, मुन्द्री, बुलाकी, पोते, तिलहरी, औंठी बाला, चुरा र पाउजु पनि पहिरन हुन् । हामीले आफ्नो संस्कार र पहिचानलाई बचाइराख्न पहिरनलाई जोगाउनु आवश्यक छ । पहिरनले सामाजिकता र हार्दिकतालाई महत्त्व दिनुपर्छ । अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा र देखासिकीलाई होइन भन्ने कुरामा भने हामी चनाखो हुनुपर्छ । त्यसैले हाम्रा पहिरनलाई सम्मान गरौं, गर्व गरौं र संस्कृतिको जगेर्ना गरौं ।

(ख) हाम्रा मौलिक परिकार

आफ्नो क्षेत्रमा उपलब्ध भएका अन्न, फलफूल, वनस्पति, मसला, तरकारी आदिको उपयोग गरी बनाइएको खानेकुरालाई परिकार भनिन्छ । हामीले वेलाबखत विभिन्न किसिमका परिकारहरू बनाएर प्रयोग गरिरहेको हुन्छौँ । तिहारमा सेलरोटी, माघे सङ्क्रान्तिमा बाबर, कन्दमूल, खिचडी, फुलौरा, जनैपूर्णिमामा क्वाँटी, छठ पर्वमा ठेकुवा, भुसुवा, विवाहमा कसार आदि खाइन्छ । खिर, बारा, ढिँडो, योमरी, ढिकिरी, भक्का, गुन्द्रुक र मस्यौरा पनि प्रसिद्ध नेपाली परिकार हुन् । व्रतबन्ध, विवाह, मेला उत्सव र चाडपर्वहरूमा विशेष किसिमका परिकार बनाएर खाने र बाँड्ने गरिन्छ । परिकार सामाजिक सद्भावका आधार हुन् । परिकारले हाम्रो स्थान विशेषको पहिचान बोकेको हुन्छ ।

परिकारहरू स्थान, समय, जाति र धर्मअनुसार फरक फरक हुन्छन् । मुख्यत: पहाडी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने धेरै जातिहरूमा विवाहको समयमा सेलरोटी एवम् कसार प्रयोग गर्ने चलन छ । अन्य अवस्थामा मौसमअनुसार दालभात, अचार, रोटी, गुन्द्रुक र ढिँडो खाने गरिन्छ । हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरू सातु हालेको चिया र रिल्दुक खाने गर्छन् । पूर्वी तराईमा भने चामलको पिठोबाट भक्का बनाउने गरिन्छ । पश्चिम तराईको थारु जातिमा पनि चामलको पिठोबाट ढिकरी भन्ने परिकार बनाइन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **आफ्नो समुदायमा प्रचलित परिकार र पहिरनको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

२. **कक्षामा दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् । एक समूहले पहिरन प्रदर्शनी र अर्को समूहले परिकार प्रर्दशनीको एक दिने कार्यक्रम विद्यालयमा आयोजना गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **पहिरनअर्न्तगत के के पर्छन्, सूची बनाउनुहोस् ।**

(ख) **परिकारहरू स्थान, समय, जाति र धर्मअनुसार किन फरक फरक हुन्छन् ?**

(ग) **पहिरन र परिकारको महत्त्वलाई बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।**

पाठ ७

राष्ट्रको सम्मान र राष्ट्रियताको जगेर्ना

नेपाली विविधतामा रमाउने एवम् देशको हित र भलाइमा आस्थावान् रही एकताको सूत्रमा आबद्ध नेपाली जनता समष्टिमा राष्ट्र हो । राज्य र राष्ट्रप्रतिको लगाव नै राष्ट्रियता हो । व्यक्ति आफ्नो देश छाडेर अर्को देशमा रहेको भए तापनि उसको राष्ट्रियताको भावना भने कायम रहिरहेकै हुन सक्छ । नेपालबाट विदेशमा गएर बसेको व्यक्ति आफूलाई नेपाली भन्न रुचाउनु राष्ट्रियताको भावनाले गर्दा हो । राष्ट्रभाषा, पहिरन, राष्ट्रिय झन्डा, राष्ट्रगान, चाडपर्व, परिकार, संस्कार आदि राष्ट्रियताका आधार हुन् । यिनको संरक्षण र संवर्धनमा योगदान पुऱ्याउनु नागरिकको कर्तव्य हो । राष्ट्र र राष्ट्रियताप्रतिको सम्मान हो ।

हरेक व्यक्तिको पहिचान राष्ट्र र राष्ट्रियताको अस्तित्वसँग गाँसिएको हुन्छ । मेलमिलाप, समभाव र सद्भावले राष्ट्रिय एकता मजबुत हुन्छ । त्यस्तै सहअस्तित्व, भाइचारा, सामाजिक न्याय, समावेशिता जस्ता पक्षहरूलाई अवलम्बन गर्न सके राष्ट्रिय एकता दरिलो बन्छ । यसो हुँदा हरेक व्यक्तिमा राष्ट्रियताको भावना जागृत हुन्छ । आफ्नो भाषा संस्कार जोगाउनु, राष्ट्रको नागरिक भएकामा गौरव गर्नु, राष्ट्रको स्वाभिमानलाई कायम राख्नु र सम्मान गर्नु हरेक नागरिकको कर्तव्य हो । देशको सार्वभौमिकता जोगाउनु सच्चा नागरिकको प्रमुख दायित्व भएकाले राष्ट्र र राष्ट्रियताप्रति हामी जिम्मेवार हुन आवश्यक छ । यसले राष्ट्रप्रतिको सम्मान पनि कायम हुन्छ ।

(क) राष्ट्रिय अखण्डता

नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक तथा बहुसांस्कृतिक मुलुक हो । विविधतामा एकता नेपाली राष्ट्रिय अखण्डताको आधार हो । राज्यको झन्डा, चिह्न, छाप, राष्ट्रिय

गान, पोसाक, खेल, भाषा आदि राष्ट्रका पहिचान हुन् । हामी एउटै भूमिका बासिन्दा हौँ । हाम्रो साझा चाहना एकता सहकार्य र सहअस्तित्व हो । हामी एउटै परिवारका सदस्य हौँ । देशको सीमाभित्र बसोबास गर्ने हामी नेपाली जुनसुकै जात, धर्म, पेसा, क्षेत्र, वर्गका भए पनि समान हैसियतका नागरिक हौँ । हामी नागरिक सधैँ मिलेर बस्नु नै राष्ट्रिय अखण्डता हो । नागरिक एकताले देशलाई टुक्रिन दिँदैन । यसले जात, धर्म, पेसा, क्षेत्र, संस्कार, पहिचान, सम्मान र संरक्षणलाई बल पुग्छ । सबै पक्षका जायज आवश्यकताको सम्बोधन गर्दै समानता, समावेशिता र सामाजिक न्यायको प्रत्याभूति हुनु नै राष्ट्रिय अखण्डताको आधार हो ।

(ख) आत्मसम्मान

राज्यका नागरिकले आफूलाई गौरव गर्न सक्ने परिस्थितिको विकास हुनु आत्मसम्मान हो । विश्व इतिहासमा आफ्नो पहिचान गुम्न नदिएका नेपाली योद्धाहरूको वीरता हाम्रो आत्मसम्मानको जीवन्त उदाहरण हो । राज्यका सबै नागरिकलाई समान व्यवहार गरी राष्ट्रिय मूलधारमा समाहित गर्न सके सबै पक्षले सम्मानित भएको अनुभूति गर्न सक्छन् । यसबाट आफ्नो देशप्रतिको विश्वास र सम्मान बढ्छ । आफ्नो आत्मसम्मान बोधका लागि हामीले देशको चौतर्फी विकासमा योगदान गर्नु जरुरी छ ।

देशको विकास र प्रगतिसँग नागरिकको सधैँ सरोकार र गौरव हुनुपर्छ । यसका लागि राष्ट्रले उचित वातावरण तयार गर्नु जरुरी छ । नागरिकले आफ्नो देशको सन्दर्भमा कुनै हिनताबोध गर्नु नपर्ने अवस्था सिर्जना भएमा सबैको अगाडि शिर ठाडो पार्न सकिन्छ । यसका लागि हामी नागरिकले सधैँ सरकारलाई सहयोग गरेर देशको विकास र नागरिकको आत्मसम्मानको विकासमा योगदान पुऱ्याउनुपर्छ ।

कानुनको पालन गरेर, सरकारका योजनाहरूमा सहयोग गरेर एवम् नागरिक अधिकारहरू कायम गराएर हामीले राज्यप्रति गौरव गर्न सक्छौँ । नागरिकको योगदानबाट देशले प्रगति गर्नु हाम्रो लागि गौरवको विषय हो । यसबाट हाम्रा पूर्वजहरूले इतिहासको कालखण्डमा कमाएको सम्मानमा थप योगदान पुग्छ ।

(ग) स्वाभिमान

स्वाभिमान व्यक्तिको स्वनिर्भरता र गौरवको विषय हो । आफ्नो अवस्था र पहिचानमा गर्व गर्दै आफ्नै परिश्रम र मिहिनेतमा निर्धक्क जिउन सक्नु स्वाभिमान हो । हामीले आफूलाई सधैँभरि गौरव गर्न सक्ने स्थिति विकास हुने गरी व्यवहार गर्नुपर्छ । आफ्नो सिप, क्षमता,

बुद्धि, विवेकको प्रयोग गरी आफ्नै पौरखमा बाँच्न सके हामी स्वाभिमानी नागरिक बन्न सक्छौँ । हामीले आफ्नो संस्कार, संस्कृति, परम्परा, मूल्यमान्यता एवम् ऐतिहासिक र प्राकृतिक सम्पदाप्रति गर्व गर्न सक्नुपर्छ । हामीले हाम्रा पुर्खाहरूको सम्मान गर्दै आफ्नो दायित्व पूरा गर्न सक्यौँ भने हाम्रो स्वाभिमान वृद्धि हुन्छ । बाह्य हस्तक्षेपको सामूहिक प्रतिवाद गर्दै राष्ट्रिय एकता कायम गर्न हामी क्रियाशील बन्नुपर्छ । राष्ट्रले पनि नागरिकको सहयोगमा बहुपक्षीय विकास र सम्भावनाको खोजी गरी देशलाई आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, धार्मिक र सांस्कृतिक पक्षबाट उन्नत बनाउनुपर्छ ।

(घ) सार्वभौमिकता

राज्यको स्वतन्त्र हैसियत नै सार्वभौमिकता हो । देशले स्वतन्त्र निर्णय गरी शासन पद्धति र व्यवहार अगि बढाउने हैसियत सार्वभौम अधिकार हो । अरूबाट उपनिवेश बन्नु सार्वभौमिकताको पहिचान गुमाउनु हो । यस्तो भएमा राज्यको इज्जत र स्वतन्त्रता कायम हुन सक्दैन । राज्यको पूर्ण स्वतन्त्रतालाई सार्वभौमिकता भन्न सकिन्छ । हाम्रो देश नेपाल इतिहासदेखि हालसम्म आफ्नो सार्वभौमिकताको रक्षा गर्न सफल र सक्षम राष्ट्र हो । विश्वका धेरै मुलुक विगतमा विभिन्न साम्राज्यहरूको अधिनस्त रहेका थिए । त्यतिवेला उनीहरूको सार्वभौमिकता थिएन । उनीहरू स्वतन्त्र भएपछि मात्र सार्वभौम राष्ट्रका रूपमा पहिचान बनाउन सफल भए । नेपालको सार्वभौमसत्ता नेपाली जनतामा निहित रहेको छ ।

(ङ) सहअस्तित्व

सहअस्तित्व भन्नाले अरूको हैसियत, पहिचान र उपस्थितिलाई सम्मान गर्नु हो । आफूलाई ठुलो ठान्ने, अरूको पहिचान र उपस्थितिलाई सम्मान नगर्ने प्रवृत्तिले विश्वमा द्वन्द्वको स्थिति सिर्जना हुन्छ । यसैले विश्वशान्ति र मानव समृद्धिका लागि सबैले सबैलाई आफू सरह नै महत्त्व र स्थान दिनुपर्छ । सबै मानिसको आआफ्नो पहिचान र अस्तित्व हुन्छ । उनीहरूको कला, संस्कृति सभ्यता र पहिचानलाई सम्मान गर्नु मानिसको कर्तव्य हो । हामीले अरूलाई होच्याउनु अपमान सहअस्तित्वको भावना विपरीत हुन्छ । यस्ता कार्यले असमझदारी र विवाद बढ्छ । विश्वमा शान्ति, समझदारी र समृद्धिको भावना कमजोर हुन्छ । पञ्चशीलमा पनि सहअस्तित्वको व्यवहार गर्नुपर्ने पक्षलाई विशेष रूपमा जोड दिइएको छ । सहअस्तित्वको व्यवहारले विश्वमा शान्ति र समझदारी कायम गर्न सहयोग पुग्छ ।

क्रियाकलाप

१. **विद्यार्थी चार समूहमा विभाजन भई दिइएका क्रियाकलाप गर्नुहोस् :**

(क) पहिलो समूहले राष्ट्रिय अखण्डता शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस् ।

(ख) दोस्रो समूहले आत्मसम्मान शीर्षकमा निबन्ध लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) तेस्रो समूहले सार्वभौमिकता शीर्षकमा संवाद लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) चौथो समूहले सहअस्तित्व शीर्षकमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् ।

२. **समावेशिता र सामाजिक न्यायले राष्ट्रिय एकता कसरी मजबुत बनाउन मदत गर्छन् । समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) आत्मसम्मान भन्नाले के बुझिन्छ, लेख्नुहोस् ।

(ख) सार्वभौमिकताको अर्थ स्पष्ट गर्नुहोस् ।

(ग) विश्वमा शान्ति र समझदारी कायम गर्न सहअस्तित्वको व्यवहारले कसरी सहयोग गर्छ ?

(घ) 'नागरिकबिचको एकता नै राष्ट्रिय अखण्डताको आधार हो,' भन्ने भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

पाठ
८

हाम्रा प्रेरणादायी राष्ट्रिय व्यक्तित्व

देश र जनताको हित एवम् भलाइका लागि योगदान दिने व्यक्तिहरू हाम्रा प्रेरणादायी व्यक्ति हुन् । उनीहरूको बानी व्यवहार, कर्म र योगदानले अरूमा पनि त्यस्तै व्यक्तित्व विकास गर्न अभिप्रेरणा प्राप्त हुन्छ । हाम्रो देशका केही प्रेरणादायी व्यक्तिहरूको सम्बन्धमा यस पाठमा चर्चा गरिएको छ ।

(क) योगमाया

योगमायाको जन्म नेपालको कोसी प्रदेशको भोजपुर जिल्लाको षडानन्द नगरपालिका नेपालेडाँडामा वि.सं. १९२४ मा भएको थियो । धार्मिक स्वभावकी उनले तत्कालीन समाजमा हुने महिला विभेद र कुरीतिविरुद्ध सङ्घर्ष गरेकी थिइन् । उनी स्वअध्ययनबाट नै अध्यात्म, सामाजिक र सांकृतिक पक्षहरूको ज्ञान पाउन सफल भएकी थिइन् । उनले महिलाहरूको सामाजिक अस्तित्व, इज्जत र सम्मानका लागि राणाकालमा आफ्नो बलिदानी दिएकी थिइन् । उनको कविता पुस्तक “स्वार्थ योगवाणी” पनि प्रकाशन भएको थियो ।

उनले आफ्नो नेतृत्वमा वि.सं. १९७४ मा नारी समिति गठन गरेकी थिइन् । उनले तत्कालीन समाजमा महिला विरुद्धको सतीप्रथा, बालविवाह र लैङ्गिक विभेद विरुद्धमा जोडदार आवाज उठाएकी थिइन् । सतीप्रथा जस्तो गलत प्रथालाई हटाउन उनले राणाशासकसमक्ष माग राखेकी थिइन् । उनका कुरालाई शासकले महत्त्व दिएनन् । तत्कालीन शासकहरूले उनको मागलाई बेवास्ता गरेपछि उनले अधर्म अन्त्यको कामना गर्दै ६८ जना अनुयायीसहित अरूण नदीमा वि.सं. १९९८ मा जलसमाधि लिएकी थिइन् ।

(ख) भानुभक्त आचार्य

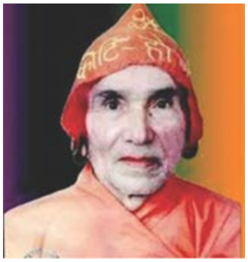
भानुभक्त आचार्य तनहुँ जिल्लाको रम्घा गाउँमा जन्मेका थिए । उनको जन्म वि.सं. १८७१ मा भएको थियो । उनले नेपाली भाषामा रामायण अनुवाद गरेका थिए । रामायणलाई नेपालीहरूले घर घरमा भाका हालेर गाउन थालेपछि तत्कालीन नेपाली समाजलाई भाषिक

एकताको सूत्रमा गाँसिन सहज भएको थियो । उनी नेपाली भाषाका आदिकवि पनि हुन् । उनकै योगदानले गर्दा खस भाषा नेपालको राष्ट्रभाषा बन्न सफल भएको थियो । उनले रामायणबाहेक वधूशिक्षा, भक्तमाला, प्रश्नोत्तरलगायतका पुस्तकहरू पनि नेपाली भाषामा लेखेका छन् । उनका कृतिमा तत्कालीन समाजमा प्रचलित विभिन्न दृष्टान्तलाई झल्काइएको छ । साहित्य र देशको भाषिक एकतामा नेपाली भाषालाई महत्त्व दिएका भानुभक्त नेपाली साहित्यका अमूल्य निधि हुन् ।

(ग) कवि विद्यापति

मैथिली महाकवि विद्यापतिको जन्म वि.सं. १३९७ मा मिथिला क्षेत्रको विसफी गाउँमा भएको थियो । उनले मिथिला क्षेत्रको भाषा, साहित्य, सङ्गीतको उत्थानमा विशेष योगदान गरेका थिए । मैथिली भाषामा विशेष किसिमका साहित्यहरू तयार पार्न आफ्नो जीवन उत्सर्ग गरेका कवि विद्यापति मिथिलाका महाकवि पनि हुन् । उनी कवि मात्र नभई, सङ्गीतज्ञ पनि थिए । उनका सिर्जनाहरूको प्रभाव बङ्गाल र आसामसम्म फैलिएको थियो । उनको योगदानले मैथिली सभ्यता उँचो बनेको छ । वर्तमानमा पनि उनका सिर्जनाबाट मैथिली साहित्यले विशेष स्थान प्राप्त गरिरहेको छ । उनकै योगदानले मैथिली भाषा र साहित्यलाई विश्वमा चिनाउन सम्भव भएको छ ।

(घ) योगी नरहरिनाथ



कालिकोट जिल्लाको लालुगाउँमा वि.सं. १९७१ मा जन्मेका बलवीर सिं ऋक्सेन थापा नै योगी नरहरिनाथ हुन् । उनी नेपालका ऐतिहासिक तथा पुरातात्त्विक खोज अनुसन्धानकर्ताका रूपमा चिनिन्छन् । त्यस्तै उनले लेखक र धार्मिक तथा सामाजिक सुधारकका रूपमा पनि आफ्नो पहिचान बनाएका छन् । पुरातात्त्विक इतिहास, पूर्वीय वाङ्मय, आयुर्वेद र योगविद्याका धुरन्धर योगी नरहरिनाथ नेपालका प्रेरणादायी व्यक्तित्व हुन् । उनले ऐतिहासिक तथ्यहरूको खोजी गरी झन्डै ६०० जति पुस्तक र दस्तावेजहरू तयार पारेका थिए । उनको खोज अध्ययनबाट नेपाली समाजले विभिन्न ऐतिहासिक तथ्यका दस्तावेजहरू प्राप्त गरेको छ । नेपाली समाजको भाषा, संस्कृति र सभ्यताको विकासमा उनको अविस्मरणीय योगदान रहेको छ ।

(ङ) फाल्गुनन्द

महागुरु फाल्गुनन्द लिङ्देनको जन्म नेपालको इलाम जिल्लाको इभाङ चुक्चिनाम्बा पाङ्ग्रकमा भएको थियो । वि.सं. १९४२ मा जन्मेका फाल्गुनन्दलाई किरात समुदायको धर्मगुरु भनिन्छ । उनी नेपालका राष्ट्रिय विभूति हुन् । पूर्वी नेपालमा प्राचीन किरात धर्मको निरन्तरता र प्रचारप्रसारमा उनको विशेष योगदान रहेको छ । उनले किरात समुदायलाई आफ्नो दर्शनबाट व्यवस्थित बनाएका थिए । उनले किरात समुदायमा मदिराको प्रयोगलाई व्यवस्थित गराएका थिए । यस्तै विशेष प्रवचनहरू गरी किरात समुदायलाई सभ्य र व्यवस्थित बनाएका थिए । उनले तत्कालीन किरात समुदायले सामाजिक कार्यहरूमा गर्ने पशुबली, मदिरा सेवन रोकी समाजलाई फजुल खर्चबाट मुक्त गरेका थिए । उनको मृत्यु वि.सं. २००५ मा भएको थियो । उनको योगदानको परिणामस्वरूप वर्तमान किरात समुदायलाई आफ्नो संस्कार संस्कृतिलाई प्रवर्धन गर्न मदत पुगेको छ । नेपाली समाजलाई असल, इमान्दार र सुसंस्कृत बन्न उनको योगदानले प्रेरणा प्रदान गरेको छ ।

(छ) शङ्खधर साख्वा

शङ्खधर साख्वा नेपालका राष्ट्रिय विभूति हुन् । किंवदन्तीअनुसार तत्कालीन राजा राघवदेवका पालामा राजज्योतिषले तोकेको विशेष साइतमा झिकिएको विष्णुमतीको बालुवामा सुन निस्कने विश्वास थियो । त्यसैले उनले साइतमा बालुवा बोकी फर्केका भरियाहरूले ल्याएका भारी आफ्नो घरमा लगी त्यसबाट तयार भएका सुन बेचेर धन प्राप्त गरेका थिए । सोही धनबाट तत्कालीन उपत्यकामा ऋणमा डुबिरहेका बासिन्दालाई ऋणमुक्त गराउन सफल भएका थिए । त्यसको खुसियालीमा उनले नेपाल संवत् प्रचलनमा ल्याएको भनाइ छ ।

समाजिक पहिचान कायम गर्न र संस्कृति जोगाउन नयाँ संवत्को स्थापना गरेका शङ्खधर साख्वाको जीवनबाट समाजप्रति मानवको दायित्वलाई बुझ्न सकिन्छ । समाजका सबैले आफ्नोतर्फबाट योगदान पुऱ्याउनुपर्छ भन्ने कुरा हामी शङ्खधर साख्वाबाट सिक्न सक्छौँ ।

क्रियाकलाप

१. मैथिली साहित्यका महाकवि विद्यापतिको सम्बन्धमा थप तथ्यहरू खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. फाल्गुनन्दको चित्र र योगदान उल्लिखित चार्ट तयार गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

३. योगमायाका सम्बन्धमा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री र स्रोतको अध्ययन गरी तथ्यहरूको खोजी गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) योगमायाको योगदानको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) भानुभक्तले नेपाली समाजमा पुऱ्याएको योगदानको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ग) शङ्खधर साख्वाको योगदान उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) ऐतिहासिक खोज अनुसन्धानकर्ता, लेखक र धार्मिक र सामाजिक सुधारकका रूपमा योगी नरहरिनाथको योगदानको चर्चा गर्नुहोस् ।

सामुदायिक कार्य

तपाईंको समुदायमा समाजका लागि उल्लेखनीय योगदान गरेका व्यक्ति छन् होला, समुदायका अग्रजहरूसँग सोधपुछ गरी समाजमा योगदान पुऱ्याउने कुनै एक व्यक्तिको योगदान समेटेर एउटा जीवनी तयार गर्नुहोस् ।

पाठ
९

बालक्लब

आजका बालबालिकाहरू भोलिका कर्णधार हुन् । राम्रोसँग हुर्कने पढ्ने वातावरण दिएमा उनीहरूमा सक्षमता बढ्ने छ । यसले गर्दा भोलि देशलाई अगि बढाउन उनीहरूले आफ्नो श्रम, सिप, ज्ञान र क्षमताको उपयोग गर्ने छन् । उनीहरूको योगदानबाट देशले सफलता पाउने आशा गर्न सकिन्छ । यसर्थ आजका बालबालिकालाई सकारात्मक रूपमा हुर्किने बढ्ने अवसर दिनुपर्छ । उनीहरूको स्वतन्त्रतामा असर पुऱ्याउनुहुँदैन । उचित शिक्षा, संस्कार, मूल्यमान्यता, आचरण, अनुशासन, कर्तव्य जस्ता पक्षमा बालबालिकालाई सुसूचित गराउँदै उनीहरूको व्यक्तित्व विकासमा सघाउनुपर्छ । बालबालिकाको चौतर्फी विकास गर्न उनीहरूलाई सङ्गठित गराउनुपर्छ । उनीहरूलाई खेल खेल्ने, सिप सिक्ने, लेखपढ गर्ने, आपसी भावना आदानप्रदान गर्नेलगायतका सिर्जनात्मक काममा लगाउनुपर्छ ।

नेपालमा बालबालिकाको चौतर्फी विकास गर्ने पवित्र उद्देश्यले वि.सं. २०४८ मा नवलपरासी जिल्लाको देवचुलीमा जागृति बालक्लबको स्थापना भएको इतिहास भेटिन्छ । यो नै नेपालको पहिलो बालक्लब मानिन्छ ।

बालबालिकाको हक अधिकार, व्यक्तित्व विकास र दक्षता प्रवर्धन गर्न बालक्लबहरू निकै प्रभावकारी बनेका छन् । उनीहरूमा उमेरअनुसार सामाजिकीकरण गर्न, अध्ययनमा प्रभावकारिता ल्याउन र सिर्जनात्मक सिपहरूको विकास गर्न यस्ता क्लबहरू फलदायी हुन्छन् । आपसी सञ्चार सिपको प्रवर्धन गर्न, प्रविधिको उपयोग गर्न तथा सामूहिकताको भावना बढाउन बालक्लबहरू प्रभावकारी बनेका छन् ।

हिजोआज गाउँ सहर जताततै व्यक्तिगत, राजनीतिक, कानुनी, सामाजिक र संस्कृति सचेतना निकै बढेको पाइन्छ । यस्तो स्थितिमा देशभर बालक्लबहरू पनि स्थापना भई सञ्चालन भइरहेका छन् । विद्यालयमा पनि बालक्लब स्थापना भई बचत गर्ने, सरसफाइ र वृक्षरोपण गर्ने गतिविधिमा सक्रिय छन् । हिजोआज कतिपय स्थानमा सक्रिय बालक्लबले बालविवाहको रोकथाम तथा बाल अधिकारको संरक्षण र उपयोगमा निकै महत्त्वपूर्ण गतिविधिहरू गरेका छन् । बालबालिकामा नेतृत्व विकास गराउनमा बालक्लबहरू उपयोगी बनेका छन् । विद्यालयमा पनि बालक्लब गठन गरी बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास हुने खालका गतिविधिहरू सञ्चालन गर्ने कार्यको थालनी भएको छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईँको विद्यालयमा रहेको बालक्लबले गर्न सक्ने गतिविधिहरूको सूची बनाउनुहोस् । सो सूचीमा भएका गतिविधिहरूको प्राथमिकता क्रम तय गरी कार्यक्रमहरू गर्नका लागि शिक्षकको सहयोग लिएर वार्षिक कार्ययोजना निर्माण गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

२. बालक्लबमा सहभागी बालबालिकाहरूले चारित्रिक विकासका कस्ता सिपहरू विकास गर्न सक्छन् भन्ने शीर्षकमा छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) बालक्लब भनेको के हो ?

(ख) बालक्लबको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) नेपालको पहिलो बालक्लब कुन हो, यसको स्थापना कहिले भएको थियो ?

(घ) बालक्लबले सिर्जनात्मक सिपको विकास गर्न कसरी सघाउँछ ?

(ङ) बालक्लबले गर्नुपर्ने सबैभन्दा मुख्य काम के होला, प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ तीन

नागरिक चेतना, अधिकार र कर्तव्य

सिकाइ उपलब्धि

- राज्यका आधारभूत तत्त्वहरू पहिचान गर्न
- लोकतान्त्रिक संस्कारको पालना गर्न
- संविधानको परिचय दिई नेपालको वर्तमान संविधानको विशेषता उल्लेख गर्न
- मानव अधिकार र मौलिक हकहरूको परिचय दिन
- महिला अधिकारको परिचय दिन
- प्रादेशिक सरकारका कार्यहरू उल्लेख गर्न
- सुरक्षा निकायहरूको भूमिका बताउन

पाठ
१

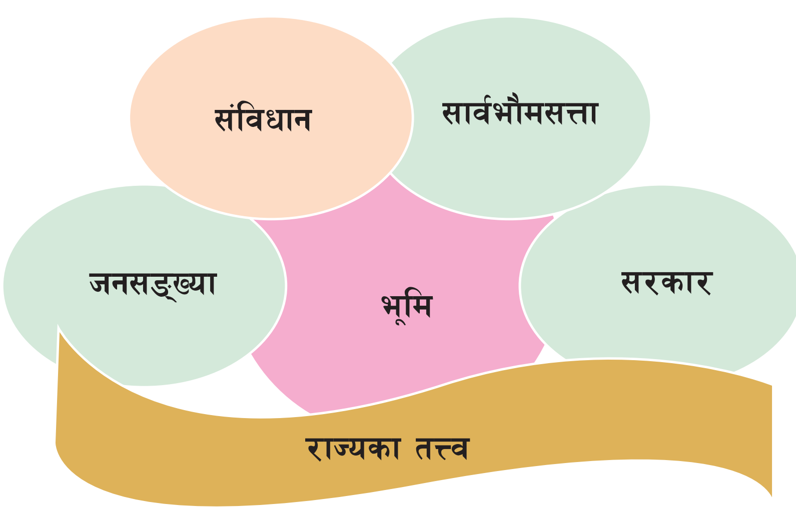
राज्यका आधारभूत तत्त्व

(क) राज्यको अर्थ

व्यक्ति व्यक्ति मिलेर समुदाय बन्छ । समुदाय समुदाय मिलेर समाज हुन्छ । समाज समाज मिलेर राज्य निर्माण हुन्छ । राज्यलाई समाजको पनि समाज भनिन्छ । निश्चित भूभागमा फैलिएको सङ्गठित राजनीतिक एकाइ नै राज्य हो । राज्यभित्र विभिन्न जातजाति, वर्ण, लिङ्ग तथा धार्मिक आस्था भएका मानिसको बसोबास हुन्छ । राज्यमा बसोबास गर्ने समुदायका आआफ्नै संस्कार र पहिचान हुन्छ ।

इतिहासमा राज्यको सुरुआतको यकिन तिथिमिति पाइँदैन । यसर्थ मानव समुदायको विकासक्रमसँगै राज्यको उत्पत्ति भएको मान्न सकिन्छ । मानवको राजनीतिक र सामाजिक आवश्यकताको व्यवस्थापन गर्न राज्यको स्थापना भएको हो । राज्य निश्चित भौगोलिक सीमामा आबद्ध मानिसको आवश्यकता पूरा गर्ने राजनीतिक स्वरूपको सङ्गठन पनि हो । राज्यसँग सर्वोच्च शक्ति निहित रहेको हुन्छ । राज्यले आफ्ना अङ्गहरूमार्फत शक्तिको प्रयोग गर्छ ।

राज्यले आफ्नो सीमाभित्र चाहेको व्यवहार गर्ने हैसियत राख्छ । त्यसैले राज्य आफ्नो सीमाभित्र विकासका लागि सधैँ प्रयत्नशील रहन्छ ।



(ख) राज्यका आधारभूत तत्त्व

राज्य बन्नका लागि निम्नलिखित तत्त्वहरू अनिवार्य रूपमा हुनुपर्छ :

(अ) भूमि (आ) जनसङ्ख्या (इ) सरकार (ई) सार्वभौमसत्ता (उ) संविधान

(अ) भूमि

भूमि राज्यको आधारभूत तत्त्व हो । हरेक राज्यसँग भूमि अनिवार्य हुनुपर्छ । तर भूमिको क्षेत्रफल फरक फरक हुन सक्छ । भूमि राज्यको भौतिक आधार हो । भूमिमा मानवीय गतिविधिहरू सञ्चालन हुन्छ । भूमि राज्यको शरीर हो । यो राज्यको नियन्त्रित हुन्छ । भूमिको पर्याप्तता भएमा राज्यले जनसङ्ख्यालाई क्रियाशील बनाउन सक्छ । राज्यले भूमिलाई सम्पत्ति मान्छ । राज्यमा उब्जाउयोग्य भूमि, खनिज, वनसम्पदा भएको भूमि, जलसम्पदा भएको भूमि र प्राकृतिक सम्पदा भएको भूमि भएमा देशको आर्थिक विकासमा सहयोग पुग्छ ।

(आ) जनसङ्ख्या

राज्यको प्रगति जनसङ्ख्याको आकार, क्षमता र सक्रियतामा भर पर्छ । जनसङ्ख्याले राज्यको स्रोतसाधनको परिचालन गरी गति प्रदान गर्छ । त्यसैले जनसङ्ख्या राज्यको महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो । देशको जनसङ्ख्यालाई जनता पनि भनिन्छ । देशमा उपयुक्त स्रोतसाधन परिचालन गर्ने सक्षम र उचित जनसङ्ख्या भएमा मात्र राज्यको विकास छिटो हुन्छ ।

(इ) सरकार

सरकार राज्य सञ्चालन गर्ने निकाय हो । सरकार राज्यको परिचालक पनि हो । राज्यमा जनताको इच्छालाई मूर्तरूप दिने काम सरकारले नै गर्छ । राज्यमा उपलब्ध स्रोतसाधनहरूको उपयोग, रक्षा, व्यवस्थापन र नीति निर्माण गर्ने कार्य सरकारबाट नै हुन्छ । जनमतअनुसार सरकारको गठन तथा सञ्चालन हुन्छ । सरकारले राज्यको शक्ति प्रयोगका लागि कानुन बनाउने, विकास निर्माणका योजनाहरू तयार पार्ने काम गर्छ । जनशक्ति व्यवस्थापन गर्ने, स्रोतसाधनको व्यवस्थापन गर्नेलगायतका कामहरू पनि सरकारको कार्यक्षेत्रभित्र पर्छन् । वैदेशिक सम्बन्ध र सहयोग जुटाउने काम पनि सरकारको हो । सरकार विभिन्न तहमा हुन सक्छन् । सरकारले राज्यका सम्पूर्ण कुराहरूमा कानुनबमोजिम नियमन र नियन्त्रण गर्छ ।

(ई) **सार्वभौमसत्ता**

सार्वभौमसत्ता राज्यको स्वतन्त्रता वा सर्वोच्चताको अधिकार हो । राज्यसँग जमिन, जनसङ्ख्या र सरकार मात्र भएर हुँदैन । राज्यसँग आफ्नो सिमानाभित्रको हरेक कुरामा निर्णय गर्ने सार्वभौम अधिकार पनि हुन्छ । राज्यले इच्छानुसार शासन गर्ने, स्रोतसाधन र जनसङ्ख्या व्यवस्थापन तथा परिचालन गर्ने स्वतन्त्र हैसियत राख्छ । यो नै सार्वभौमिकता हो । नेपालमा सार्वभौमसत्ता नेपाली जनतामा निहित रहेको छ ।

(उ) **संविधान**

संविधान देशको मूल कानुन हो । यसमा राज्यका अङ्गहरूबिच शक्तिको बाँडफाँट र परिचालन एवम् सरकारको स्वरूप निर्धारण गरिएको हुन्छ । संविधानमा राज्यशक्तिको न्यायोचित वितरण एवम् सरकार र जनताका अधिकार पनि तोकिएको हुन्छ । नेपालको सविधानले राज्यलाई सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तह एवम् कार्यपालिका व्यवस्थापिका र न्यायपालिकामा वितरण गरेको छ । त्यसैले संविधानलाई राज्यको महत्त्वपूर्ण तत्त्वका रूपमा लिइन्छ ।

क्रियाकलाप

पाँचओटा समूहमा विभाजन हुनुहोस् । पहिलो समूहले भूमि, दोस्रो समूहले जनसङ्ख्या र तेस्रो समूहले सरकार, चौथो समूहले संविधान र पाँचौ समूहले सार्वभौमसत्ता सम्बन्धमा सन्दर्भ सामग्री अध्ययन र सोधखोज गरी मुख्य मुख्य जानकारी टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) **राज्य भनेको के हो ?**

(ख) **भूमिलाई राज्यको अनिवार्य तत्त्व किन मानिएको हो, स्पष्ट गर्नुहोस् ।**

(ग) **जनसङ्ख्यालाई मानवीय स्रोत भन्नुको कारण लेख्नुहोस् ।**

(घ) **'सरकार राज्यको परिचालक पनि हो ।' उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् ।**

(ङ) **'सार्वभौमसत्ताविना राज्यको कल्पना गर्न सकिँदैन', किन, आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

(च) **संविधानलाई देशको मूल कानुन किन भनिन्छ ?**

पाठ
२

लोकतान्त्रिक संस्कार

सरकार, समाज र व्यक्तिले प्रदर्शन गर्ने असल व्यवहार वा क्रियाकलाप लोकतान्त्रिक संस्कार हो । यो लोकतान्त्रिक व्यवहार पनि हो । यसले लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यताको विकास गर्न मदत गर्छ ।

हामीले सबैसित असल र सम्मानजनक व्यवहार गर्नुपर्छ । सबैसित मित्रवत् व्यवहार गर्नु र अरूको विचारको सम्मान गर्नु लोकतान्त्रिक संस्कार हो । हामीले जात, धर्म, लिङ्ग, भाषा, अपाङ्गतालगायत अन्य कुनै पनि आधारमा कसैप्रति पनि भेदभाव गर्नुहुँदैन । अरूको अधिकारको सम्मान गर्नुपर्छ । सबै मिलेर सामाजिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्नुपर्छ । हामी सबैले कानुनको पालना गर्नुपर्छ । यसबाट समाजमा लोकतान्त्रिक संस्कार कायम हुन्छ ।

सामाजिक कुरीति तथा अन्धविश्वासले अरूको विचारको सम्मान गर्न बाधा पुऱ्याउँछ । त्यस्तो अवस्थामा लोकतान्त्रिक संस्कार विकास हुन सक्दैन । हामीले त्यस्ता कुरीतिको विरोध गर्नुपर्छ । कसैलाई विभेद गर्नुहुँदैन । असल आचरण प्रदर्शन गर्नुपर्छ । हामीले कसैको पनि हक अधिकारको प्रयोग, उपयोगमा बाधा तथा अवरोध पुऱ्याउनुहुँदैन ।

लोकतान्त्रिक संस्कारले शासन व्यवस्थामा नागरिकको सहभागिता सुनिश्चित गर्छ । लोकतन्त्रमा नागरिकद्वारा निर्वाचित सरकार हुन्छ । निर्वाचनका माध्यमबाट जनप्रतिनिधिहरू छानिने गर्छन् । यो नागरिकले गरेको लोकतान्त्रिक आचरणको अभ्यास हो । यस्तो सरकार नागरिकको हकहितप्रति जिम्मेवार हुन्छ । लोकतान्त्रिक सरकारले गर्ने असल व्यवहार, जिम्मेवारी, नागरिकको हकहित तथा लोकतान्त्रिक संस्कारभित्र पर्छ ।

लोकतान्त्रिक सरकार नागरिकप्रति उत्तरदायी हुन्छ । यसले नागरिकको मौलिक हक सुनिश्चित गर्छ र कानुनी शासन कायम गर्छ । मौलिक हकको उपयोग एवम् संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । लोकतान्त्रिक संस्कार पनि हो । निजामती प्रशासन, सुरक्षा निकाय तथा अन्य क्षेत्रमा विभिन्न जाति, क्षेत्र, धर्म, भाषा, लिङ्ग तथा अपाङ्गताको सहभागिता हुन सकेमा लोकतान्त्रिक संस्कारको विकासमा टेवा पुग्छ । शासनसत्ताको मूलप्रवाहमा सहभागी भएको अनुभूति हुन्छ । यसले लोकतान्त्रिक राज्यको परिचय र पहिचानसमेत दिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **लोकतान्त्रिक संस्कार वा व्यवहारले समाजमा पार्ने सकारात्मक परिवर्तनको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

२. **तपाईँहरूले कक्षामा लोकतान्त्रिक संस्कारको अभ्यास कसरी गर्दै आउनुभएको छ, साथीहरूसँग छलफल गरी निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

३. **तलका मध्ये कुन कुन लोकतान्त्रिक संस्कार हुन् र कुन कुन होइनन्, छुट्याई तालिकामा भर्नुहोस् :**

अरूको विचारको कदर गर्ने, बोल्दा पालो पर्खने, कक्षा मनिटर छान्दा भोट हाल्ने, साथीहरूसँग झगडा गर्ने, आफ्नो कुरा साथीहरूले मानेनन् भनी रिसाउने, सल्लाहमा टोली नेता छान्ने, कमजोर साथीहरूलाई हेप्ने थर्काउने, अरूलाई विभिन्न आधारमा घृणा गर्ने, छलफलबाट निर्णय गर्ने, अरूको राम्रो कुराको समर्थन गर्ने

लोकतान्त्रिक संस्कार हुन्	लोकतान्त्रिक संस्कार होइनन्

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. **लोकतान्त्रिक संस्कार भनेको के हो ?**

२. **तपाईँले अभ्यास गर्नुभएको लोकतान्त्रिक संस्कारका उदाहरणको सूची बनाउनुहोस् ।**

३. **तपाईँको कक्षामा साथीहरूबाट लोकतान्त्रिक संस्कार पालना नभएमा तपाईँ उहाँहरूलाई कसरी सम्झाउनुहुन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

पाठ
३

हाम्रो संविधान

तपाइँ पढ्ने विद्यालय कानुनबमोजिम स्थापना गरिएको संस्था हो । तपाइँहरूको हक तथा अधिकार पनि कानुनद्वारा नै व्यावस्था गरिएको छ । यस्तै गरी तपाइँको घरपरिवार तथा छरछिमेकीले विभिन्न व्यवसाय गर्नुभएको होला । ती व्यवसायहरू पनि नियम कानुनबमोजिम सम्बन्धित कार्यालयमा दर्ता भएर सञ्चालित हुन्छन् । तपाइँको वडा वा स्थानीय निकायमा आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र, कृषि तथा पशु सेवा केन्द्र जस्ता सरकारी कार्यालय पनि होलान् । यी सबै कानुनबमोजिम सञ्चालन हुन्छन् । राज्य र नागरिकको आवश्यकताअनुसार कानुनको निर्माण गरिन्छ । देशमा शासन सञ्चालन गर्नका लागि बनाइएका मुख्य नियम र कानुनहरूको आधार संविधान हो । देशका सबै कानुन संविधानबमोजिम निर्माण गरिएका हुन्छन् । त्यसैले संविधानलाई देशको मूल कानुन भनिन्छ । नेपालको संविधान हाम्रो देशको मूल कानुन हो ।

संविधानमा शासन सञ्चालनका मुख्य मुख्य कुराहरू उल्लेख गरिएका हुन्छन् । देशमा कस्तो शासन व्यवस्था हुने, सरकारको गठन कसरी गर्ने र सरकारको काम, कर्तव्य र अधिकार के के हुने भनी संविधानमा लेखिएको हुन्छ । नागरिकका मौलिक हक, अधिकार र कर्तव्य पनि तोकिएको हुन्छ । संविधानमा भएका यस्तै नियमअनुसार राज्य सञ्चालन गरिने हुँदा कुनै पनि देशको संविधान हेरेर त्यो देश कस्तो छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सकिन्छ । संविधान राम्रो भए मात्र देशको शासन व्यवस्था राम्रो हुन्छ ।

विश्वका सबै देशको आआफ्नै संविधान हुन्छ । हाम्रो देशको जस्तै धेरै देशहरूमा लिखित संविधान छ । कुनै कुनै देशको संविधान अलिखित पनि हुन्छ । लिपिबद्ध गरी किताबका रूपमा प्रकाशन गरिएको संविधान लिखित संविधान हो । लिपिबद्ध किताबका रूपमा नभई परम्परागत नियमका रूपमा रहेको संविधान अलिखित संविधान हो । बेलायतको संविधान अलिखित संविधान हो । कुनै पनि देशले आफ्नो संविधानलाई राज्य सञ्चालनको मूल आधार मानेको हुन्छ । त्यसैले आफ्नो देशको मूल कानुनका सम्बन्धमा जानकारी लिनु र सोको पालना गर्नु सबै नागरिकको कर्तव्य हो ।

(क) संविधानका विशेषता

नेपालको वर्तमान संविधान विक्रम संवत् २०७२ आश्विन ३ गतेदेखि लागु भएको हो । संविधान घोषणा भएको त्यो दिन नेपालीहरूका लागि महत्त्वपूर्ण दिन हो । त्यसैले प्रत्येक वर्ष आश्विन ३ गतेका दिन नेपालमा संविधान दिवस मनाइन्छ । हाम्रो संविधानका मुख्य विशेषता निम्नानुसार छन् :

(अ) **संविधान सभाबाट निर्मित सविधान** : नेपालको संविधान जनताद्वारा निर्वाचित संविधान सभाले निर्माण गरेको संविधान हो । नयाँ संविधान निर्माणका लागि विक्रम संवत् २०६४ मा देशमा संविधान सभाको निर्वाचन भयो । तोकिएको अवधिमा संविधान निर्माणका कार्य पूरा नभएपछि वि.सं. २०७० मा संविधान सभाको दोस्रो पटक निर्वाचन भयो । यस संविधान सभाबाट नेपालको संविधान निर्माण भयो ।

(आ) **सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन प्रणाली** : यो संविधानले नेपालमा राजतन्त्रको अन्त्य गरी जनताद्वारा निर्वाचित राष्ट्र प्रमुख रहने व्यवस्था गरेको छ । हाल हाम्रो देशमा राष्ट्रप्रमुखका रूपमा राष्ट्रपति रहने व्यवस्था छ । यस्तो व्यवस्थालाई गणतन्त्रात्मक व्यवस्था भनिन्छ । यो संविधानले नेपाललाई सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्था भएको मुलुकका रूपमा पहिचान दिएको छ ।

(इ) **तीन तहको सरकार** : नेपालको संविधानले सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय गरी तीन तहको सरकार रहने कुरा उल्लेख गरेको छ । यी तीनै तहका अधिकार र साझा जिम्मेवारी पनि तोकिएका छन् ।

(ई) **मानव अधिकार र मौलिक हकको प्रत्याभूति** : यस संविधानमा मानव अधिकारलाई आधार मानी जनताको मौलिक हकको व्यवस्था गरिएको छ । यसमा शिक्षा, स्वास्थ्य, खाद्यसम्बन्धी, महिला, बालबालिका, अपाङ्ग र दलितको हकलगायत ३१ ओटा मौलिक हकको व्यवस्था छ । नागरिकका अधिकार सुनिश्चित गर्न मानव अधिकार आयोगलगायत विभिन्न संवैधानिक आयोगको व्यवस्था गरिएको छ । यसबाट नागरिकले पाउने आधारभूत अधिकार सुनिश्चित गर्न सहयोग पुग्छ । त्यसैले यो संविधानले मानव अधिकारको प्रत्याभूत गरेको छ ।

(उ) **आवधिक निर्वाचन** : मुलुकमा लोकतान्त्रिक संस्कारको विकास गर्न आवधिक निर्वाचनको व्यवस्था गरिएको छ । सोअनुसार स्थानीय, प्रदेश तथा सङ्घमा निश्चित अवधिमा जनप्रतिनिधिको निर्वाचन हुने व्यवस्था छ । यसबाट निश्चित अवधिमा

जनताले चाहेका र जनहितमा काम गर्ने जनप्रतिनिधि निर्वाचित हुने र विकासमा सहयोग पुग्ने कुराको अपेक्षा गर्न सकिन्छ ।

(ऊ) **समतामूलक समाज निर्माणमा जोड** : संविधानमा सबै प्रकारका विभेद तथा जातीय छुवाछुतको अन्त्य गरी समतामूलक समाज निर्माणको सङ्कल्प गरिएको छ । यस किसिमको व्यवस्थाले समाजका सबै वर्ग, जाति तथा समुदायको समान विकासमा बल पुग्छ ।

(ए) **विविधताको सम्मान** : संविधानले विविधताबिचको एकता, सामाजिक सांस्कृतिक ऐक्यबद्धता, सहिष्णुता र सद्भावको संरक्षण र संवर्धनमा जोड दिएको छ । यसबाट देशमा सामाजिक सद्भाव वृद्धि भई दिगो शान्ति कायम हुन्छ ।

(ऐ) **सार्वभौमसत्ता जनतामा निहित** : सार्वभौम सत्ता तथा शासनको अधिकार नेपाली जनतामा निहित रहेको छ । राज्य सञ्चालनको मुख्य स्रोत नेपाली जनतालाई मानेको छ । जनताले छानेका प्रतिनिधिबाट शासन सञ्चालन गर्ने व्यवस्था गरेको छ ।

(ओ) **राष्ट्रिय पहिचानमा जोड** : नेपालको राष्ट्रिय झन्डा, राष्ट्रिय चिह्न, राष्ट्रिय गान, राष्ट्रिय भाषालाई संविधानमा उल्लेख गरिएको छ । नेपालको पहिचान र गौरव बढाउने यी कुरालाई विशेष प्राथमिकता दिइएको छ ।

(औ) **धर्म निरपेक्षता** : सबै नागरिकले मान्ने धर्मको सम्मान गर्दै नेपाललाई धर्म निरपेक्ष राष्ट्र मानिएको छ । यसबाट सबै धर्मको सम्मान र स्वतन्त्र रूपले आफ्नो धर्म मान्न पाउने कुरामा मदत पुगेको छ । यसले धार्मिक स्वतन्त्रता र सहिष्णुता दुबै कायम हुने कुरामा विश्वास गरिएको छ ।

क्रियाकलाप

१. **वर्तमान संविधानलाई समूह समूहमा अध्ययन गरी संविधानका थप विषेशताहरू खोजी गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **संविधानको अनुसूची १ मा व्यवस्था गरिएको नेपालको राष्ट्रिय झन्डा बनाउने तरिका अध्ययन गर्नुहोस् र समूहगत रूपमा एक एकओटा झन्डा तयार गर्नुहोस् ।**

३. **संविधानमा बालबालिकाको हकअन्तर्गत के के कुराहरू समेटिएका छन्, खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) संविधान भनेको के हो ?

(ख) संविधानलाई किन देशको मूल कानुन भनिन्छ ?

(ग) लिखित र अलिखित संविधानबिच फरक छुट्याउनुहोस् ।

(घ) कस्तो व्यवस्थालाई लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्था भनिन्छ ?

(ङ) नेपालको संविधानलाई किन समावेशी संविधान भनिन्छ ?

(च) नेपालको वर्तमान संविधानका मुख्य विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(छ) आवधिक निर्वाचन प्रणालीले कसरी लोकतान्त्रिक प्रणालीलाई मजबुत बनाउँछ ?

पाठ ४

मानव अधिकार र मौलिक हक

केही समय पहिले सिम्ले गाउँमा घटेको अमानवीय घटनामा धेरै मानिस घाइते भए । कुवाको पानी भर्ने निहुँमा पानी छोएको भनी दुई पक्षका मानिसहरूबिच झगडा र हात हालाहाल भएको थियो । पीडितहरूले मानव अधिकार आयोगमा उजुरी गरे । यसै घटनाका सम्बन्धमा जानकारी लिन राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगका सदस्य त्यस गाउँमा पुग्नुभएको थियो । फर्किने क्रममा बाटामा केही विद्यार्थीसँग उहाँको भेट भयो । उहाँले मानव अधिकारको लोगो लगाएको देखेर विद्यार्थी कानेखुसी गर्न थाले । यो देखेर उहाँले भन्नुभयो :

आयोगका सदस्य : तपाईंहरूले मसँग केही कुरा सोध्न चाहनुभएको हो ?

गौरव : हजुर सर । केही दिन पहिले हाम्रो गाउँमा दुखद् घटना भयो । यसले हामी सबैलाई दुःखी बनाएको छ । यस घटनामा मानव अधिकारको हनन भएको भनिन्छ । हामीलाई बाल अधिकारको सम्बन्धमा त जानकारी छ तर मानव अधिकार सम्बन्धमा हजुरबाट जानकारी पाउन पाए हुन्थ्यो सर ।

आयोगका सदस्य : धेरै राम्रो कुरा सोध्नुभयो, भइहाल्छ नि । खासमा विश्वका सबै मानिसले समान रूपमा पाउने अधिकार नै मानव अधिकार हो । यो मानव भएकै कारण प्राप्त हुने जन्मसिद्ध अधिकार हो । मानव अधिकारलाई मानिसको आधारभूत अधिकार पनि भनिन्छ ।

राघव : विश्वका सबै मानिसले कसरी समान अधिकार पाउँछन् त ?

आयोगका सदस्य : विश्वका सबै मानिसहरू समान हुन्छन् । राज्य र समाजले पनि सबैप्रति समान व्यवहार गर्नुपर्छ । राज्य र समाजले व्यक्तिप्रति गर्ने व्यवहार मानवीय मूल्य, स्वतन्त्रता, समानता र न्यायमा आधारित हुन्छ । त्यसो भएमा सबै मानिसले समान अधिकार पाउँछन् ।

नीति : मानव अधिकारको अवधारणा कसरी सुरुआत भयो त सर ?

आयोगका सदस्य : विश्वभरिका मानिसले भोगेको विभेदको अन्त्य गर्न सन् १९४८ डिसेम्बर १० तारिकमा मानव अधिकारसम्बन्धी विश्वव्यापी घोषणापत्र जारी भएको हो । यो संयुक्त राष्ट्रसङ्घले गरेको महत्त्वपूर्ण काम हो । यसलाई विश्वव्यापी कानुनसरह मानिन्छ । यसले विश्वका सबै मानिसका लागि समान अधिकारको प्रत्याभूति गरेको छ । उक्त घोषणापत्र कार्यान्वयन गर्न नेपालमा पनि सोसम्बन्धी कानुन बनाइएको छ । सोहीबमोजिम नै राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको स्थापना भएको हो ।

नीति : मानव अधिकारअन्तर्गत के के कुरा पर्छन् त सर ?

आयोगका सदस्य : संयुक्त राष्ट्रसङ्घको मानव अधिकारसम्बन्धी घोषणापत्रमा मुख्य गरी ३० ओटा अधिकारका कुरा समेटिएका छन् । यसमा कसैलाई कुनै पनि आधारमा भेदभाव नगर्ने, गाँसबास, शिक्षा तथा स्वास्थ्यलगायतका आधारभूत कुराहरू सबैले पाउनुपर्ने भनिएको छ । नागरिकता पाउने, मतदान गर्न पाउने तथा आफ्नो कुरा अभिव्यक्त गर्न पाउने अधिकार पनि समावेश गरिएका छन् ।

गौरी : हामीलाई त शिक्षकले समान कामका लागि समान ज्याला, निश्चित कामको समयपछि विश्राम र मनोरञ्जन गर्नुपर्ने कुरा पनि भन्नुभएको थियो नि ।

आयोगका सदस्य : हो त, समान काममा लागि महिला र पुरुषको ज्यालामा भेदभाव गर्नुहुँदैन । सबैका लागि काम, मनोरञ्जन र आरामको व्यवस्था हुनुपर्छ । आफ्नो देशभित्र स्वतन्त्रतापूर्वक हिँड्डुल गर्न पाउने तथा कोही कसैलाई अन्याय भएमा कानुनी सहायता पाउने भन्ने पनि व्यवस्था छ । कसैलाई यातना दिन नपाइने, व्यक्तिको सम्पत्तिको अधिकार तथा गोपनीयताको अधिकार रहने कुरा मानव अधिकारभित्र पर्ने कुरा हुन् ।

राघव : कसैले अरूको अधिकारको हनन र मानव अधिकारको उल्लङ्घन गर्न नपाइने भन्ने पनि सुनेको थिएँ । हाम्रो गाउँमा यी दुबै कुराको उल्लङ्घन भयो जस्तो छ, होइन त सर ?

आयोगका सदस्य : हो, अरूप्रति विभेद गर्नु र छुवाछुत गर्नु मानव अधिकारको हनन हो । पानी जस्तो मानवीय आवश्यकताबाट वञ्चित गरिनु जघन्य अपराध हो । तपाइँहरूले भने जस्तै त्यो मानव अधिकार विरोधी घटना भएकाले दोषीले कानुनबमोजिम सजाय पाउने छन् ।

गौरव : त्यस्तालाई सजाय त मिल्नै पर्छ नि । अनि मानव अधिकार र मौलिक हक उस्तै कुरा हो कि फरक हो सर ?

आयोगका सदस्य : मानव अधिकार र मौलिक हकमा केही भिन्नता छन् । मानव अधिकार विश्वव्यापी मान्यता हो भने मौलिक हकको क्षेत्र सीमित हुन्छ । मानव अधिकार विश्वका सबैका लागि समान र सबैले मान्नुपर्ने कानुन हो । मौलिक हक कुनै देशका नागरिकका लागि त्यस देशको कानुनले तोकेको अधिकार हो । मानव अधिकार जस्तै गरी मौलिक हकको उपभोग अन्य मुलुकमा पनि गर्न पाइन्छ भन्ने हुँदैन । यो आफ्नो देशमा मात्र सीमित हुन्छ । मानव अधिकारकै आधारमा मौलिक हकहरूको व्यवस्था गरिएको हुन्छ भने मौलिक हकको व्यवस्थाले मानव अधिकार प्राप्तिमा सहयोग पुग्छ । मानव अधिकारको हननमा अन्तर्राष्ट्रिय कानुनसमेत आकर्षित हुन्छ ।

नीति : हाम्रो देशको कानुनले पनि मौलिक हकको व्यवस्था गरेको छ, सर ?

आयोगका सदस्य : हो, अगि तपाइँहरूले बाल अधिकारको कुरा गर्नुभएको थियो । त्यो पनि हाम्रो देशको कानुनले व्यवस्था गरेको मौलिक हक हो । यस्तै गरी नेपालको संविधानमा समानता, स्वतन्त्रता, सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने, खाद्य, आवास, शिक्षा, स्वास्थ्य, भाषा तथा संस्कृतिको हकलगायत ३१ ओटा मौलिक हकको व्यवस्था गरिएको छ ।

गौरी : यसमा त महिला, ज्येष्ठ नागरिक र दलितको हक पनि पर्छ नि होइन सर ?

आयोगका सदस्य : हो, यसैगरी सूचना र सञ्चारको हक, न्यायसम्बन्धी हक, छुवाछुत तथा भेदभाव विरुद्धको हक, सम्पत्तिको हक र धार्मिक स्वतन्त्रताको हक पनि मौलिक हककै रूपमा रहेका छन् ।

नीति : नेपालमा मानव अधिकारको संरक्षणका लागि राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको स्थापना गरिएको हो, सर ?

आयोगका सदस्य : हो, यसले संविधान र कानुनमा व्यवस्था भएअनुरूप मानव अधिकारको सुनिश्चितता गराउने प्रयास गर्छ । यो मानव अधिकार संरक्षण र संवर्धनका लागि गठित स्वतन्त्र र स्वायत्त निकाय हो । यसले मानव अधिकार उल्लङ्घनका दोषीहरूलाई कारबाहीका लागि सिफारिस गर्छ । मानव अधिकारसम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ ।

गौरव : मानव अधिकारको क्षेत्रमा काम गर्ने अन्य संस्थाहरू पनि छन् कि सर ?

आयोगका सदस्य : हो, यस्ता संस्थाहरू धेरै छन्, जस्तै : एम्नेस्टी इन्टरनेसनल, अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) जस्ता संस्थाहरू पनि नेपालमा मानव अधिकार क्षेत्रमा कार्यरत छन् । यिनीहरूले मानव अधिकारप्रति सरकार र जनतालाई सचेत गराउने कार्य गर्छन् ।

विद्यार्थी : आज तपाईंसँग भेट भएर हामीले धेरै कुरा जान्ने अवसर पायौँ । यति धेरै जानकारी दिनुभएकामा धन्यवाद छ ।

आयोगका सदस्य : तपाईंहरू धेरै जिज्ञासु हुनुहुँदोरहेछ । भेट भयो, कुरा गर्न पाइयो । बाटो पनि काटियो । तपाईंहरूलाई पनि धन्यवाद !

क्रियाकलाप

१. **तपाईंका अभिभावकलाई निम्नलिखित प्रश्न सोधी सोका आधारमा विवरण तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :**

(क) परिवारमा कसको नाममा घर जग्गा छ ?

(ख) समुदायमा समान कामका लागि समान ज्याला छ छैन ?

(ग) समुदायमा विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाले पढ्ने अवसर पाएका छन् कि छैनन् ?

२. मानव अधिकार मानिसको आधारभूत अधिकार हो भन्ने सम्बन्धमा गीत, कविता वा संवाद तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. समूहगत रूपमा पाठमा उल्लिखित मानव अधिकारहरूको सूची चार्टपेपरमा तयार पारी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानव अधिकार भनेको के हो ?

(ख) मानव अधिकारलाई किन विश्वव्यापी अधिकार भनिन्छ ?

(ग) मानव अधिकार र मौलिक हकबिच फरक छुट्याउनुहोस् ।

(घ) तपाइँले उपभोग गरेका मौलिक हकको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ङ) तपाइँले मानव अधिकारको कार्यान्वयनमा कसरी सहयोग पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ, बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(च) संविधानमा मौलिक हकको व्यवस्था किन गरिएको होला, आफ्नो तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ
५

महिला अधिकार

जागृति आधारभूत विद्यालयका सात कक्षाका विद्यार्थीबिच महिला अधिकार सम्बन्धमा कक्षामा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता हुँदै छ । केही विद्यार्थीको वक्तृत्त्वलाई नमुनाका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

जानुका : आदरणीय गुरु तथा कक्षाका सबै साथीहरूलाई मेरो नमस्कार छ ।

म महिला अधिकारका सम्बन्धमा आफ्नो भनाइ राख्दै छु । विषयको उठान मेरो कक्षाको उदाहरण दिएर गर्न चाहन्छु। हामी जम्मा ४२ जना विद्यार्थीमध्ये २५ जना छात्रा छौँ । हामीले छात्र साथीसरह पढ्ने सिक्ने अवसर पाएका छौँ । यो अवसर पाएर हामी धेरै खुसी छौँ । यो महिला अधिकारको एक उदाहरण हो ।

महिला अधिकार

- शिक्षा पाउने अधिकार
- महिला हिंसा र भेदभावको अन्त्य मातृ स्वास्थ्य तथा प्रजनन अधिकार
- समान कामका लागि समान ज्याला
- पैतृक सम्पत्तिमाथि महिलाको समान अधिकार
- विवाहका लागि स्वनिर्णयको अधिकार
- बालविवाह तथा दाइजो प्रथाको अन्त्य

लैङ्गिक आधारमा महिलामाथि कुनै हिंसा र भेदभाव गर्न पाइँदैन । समान कामका लागि समान ज्याला र पैतृक सम्पत्तिमा समान अधिकार महिलालाई हुन्छ । उमेर पुगेपछि आफ्नो स्वनिर्णयमा विवाह गर्न पाउनु र मातृ तथा प्रजनन स्वास्थको अधिकार पनि महिला अधिकारकै पाटा हुन् । म अहिले मेरो घरको अवस्था सम्झँदै छु । मेरा हजुरबुबा पेन्सनवाला शिक्षक हुनुहुन्छ । हजुरआमाले पढ्ने उमेरमा अक्षर चिन्न पनि पाउनुभएन । उहाँको दश वर्षकै उमेरमा विवाह भयो । मेरी आमा छ कक्षामा पढ्दै गर्दा विवाह भयो । त्यसपछि उहाँको पढाइ बन्द भयो । उहाँ १७ वर्षमा नै दुई छोरीकी आमा बन्नुभयो । त्यसपछि छोरो पाउने दबाबमा अनिच्छित गर्भधारण भयो । धेरै सन्तान जन्माउनुपर्दा उहाँको स्वास्थ्य बिग्रिँदै गयो । घरमा मैले हजुरआमाको भन्दा मेरी आमाको अवस्थामा पनि खासै सुधार नभएको देखेकी छु । यस किसिमको व्यवहारले महिला कमजोर र निर्णयविहीन

हुने यथार्थ मैले देखेँ । मेरी आमाले महिला भएर पाउनुपर्ने कुनै पनि अधिकार पाएको मैले देखिनँ । यसै उदाहरणबाट महिला अधिकारको आवश्यकता पुष्टि गर्न चाहन्छु । मैले पनि मेरी आमा र हजुरआमाले जस्तै निरीह भएर बाँच्न नपरोस् । महिला अधिकारले महिलालाई कानुनी र सामाजिक समानताको स्थितिमा पुग्न सहयोग गर्छन् । तसर्थ यस्ता अधिकार प्राप्त गरी सक्षम र स्वतन्त्र व्यक्ति बन्नका लागि नेपालमा महिला अधिकारको आवश्यकता छ । महिला अधिकार सुनिश्चित गर्नका लागि धेरै पहलहरू भएका पनि छन् । नेपालको संविधानमा नै महिला अधिकारलाई मौलिक हकका रूपमा राखिएको छ । महिला सशक्तीकरणका विभिन्न कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन गरिएका छन् । महिलालाई शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारका साथै हरेक क्षेत्रमा सहभागिताको अवसर प्रदान गरी सबल र सक्षम बनाउने प्रक्रिया महिला सशक्तीकरण हो, धन्यवाद !

गजनारायण : आदरणीय गुरु तथा मेरा सहृदयी साथीहरू, सबैमा नमस्कार !

महिला अधिकार मानव अधिकारको एक अंश हो । महिलाले पुरुषसरह विकासको अवस्था नपाएसम्म महिला अधिकारका लागि हामी सबैले पहल गरिरहनुपर्छ । प्रत्येक वर्ष दाइजोका कारण महिला हिंसा र हत्याका घटना घटिरहेका छन् । हाम्रो देशको कानुनले लिङ्गको आधारमा भेदभाव गर्न दिँदैन । यसै गरी कानुनले दाइजो लिनुदिनुलाई वर्जित गरेको छ, तर पनि व्यवहारमा कायमै छन् । यी कुराले महिला अधिकारको अवस्थालाई कमजोर बनाएको छ । महिलाले पुरुषसरह धेरै राम्रा र ठुला काम गर्न सक्छन् भन्ने धेरै उदाहरण छन् र पनि हरेक क्षेत्रमा महिला पछाडि परेका छन् । महिलाले कानुन र संविधानले दिएको महिलासम्बन्धी अधिकारलाई निर्बाध रूपमा उपयोग गर्न पाउनुपर्छ । राज्यले यसका लागि विभिन्न कानुनी व्यवस्था गरेको छ । महिला बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालयको व्यवस्था गरी महिला विकाससम्बन्धी नीति तर्जुमा र कार्यान्वयन गरिएको छ । संविधानले व्यवस्था गरेअनुसार महिलामाथिको सबैखाले भेदभाव अन्त्यका लागि महिला आयोगको गठन गरिएको छ । नेपालले महिलामाथिको भेदभाव उन्मूलन गर्ने महासन्धि सन् १९७९ मा पनि हस्ताक्षर गरेको छ । यसले गर्दा महिला समान रूपमा अगाडि बढिरहेको अवस्था छ । महिला आफैँले पनि यस्ता अधिकारको खोजी र उपयोगमा ध्यान दिनु जरुरी छ । महिला अधिकारको संरक्षण र कार्यान्वयनमा सबैले पहल गर्नुपर्छ । त्यसैले लैङ्गिक विभेदको अन्त्य गरी समतामूलक, सन्तुलित र सभ्य समाज निर्माणका लागि महिलाका अधिकार सुनिश्चित हुन जरुरी छ । यसका लागि हामी सबैले पहल गरौँ । सभ्य र असल नागरिकको पहिचान दिऔँ, धन्यवाद !

विद्यार्थीका कुरा सुनिसकेपछि गुरुआमाले उनीहरूलाई धन्यवाद दिँदै भन्नुभयो : तपाईंहरूले महिला अधिकार र यसको महत्त्वको सम्बन्धमा धेरै राम्रा विचारहरू भन्नुभयो । म पनि एक महिला नै हुँ । मैले परिवारमा सानैदेखि कुनै पनि भेदभाव भोग्नुपरेन । दाजुभाइसरह नै शिक्षाको अवसर पाएँ । उमेर पुगेपछि आफ्नै निर्णयमा विवाह गरेँ । यसले गर्दा आज म यस अवस्थामा छु । अहिले म रोजगार छु । मैले पाउने तलबमा पनि समानता छ । घरपरिवारको हरेक निर्णयमा मेरो सहभागिता छ । ममा आत्मविश्वास बढेको छ । मेरो नाममा घर घडेरीसमेत रहेको छ । त्यसैले यहाँहरू पनि महिला अधिकारको प्राप्ति, संरक्षण र संवर्धनमा सचेत हुन जरुरी छ ।

क्रियाकलाप

१. **महिला अधिकार शीर्षकमा एक निबन्ध तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

२. **नेपालमा महिला सशक्तीकरणका लागि भएका प्रयासहरू समूहमा छलफल र खोजी गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

३. **महिला अधिकारसँग सम्बन्धित चित्र, फोटा, समाचार, सम्पादकीय आदि समूहगत रूपमा सङ्कलन गरी बुलेटिन बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **महिला अधिकार भनेको हो ?**

(ख) **महिला अधिकारअन्तर्गत के के कुरा पर्छन्, लेख्नुहोस् ।**

(ग) **महिला अधिकारको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(घ) **परिवारको महिला सदस्यको अधिकार उपभोगका लागि तपाईँले कसरी सहयोग पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ, आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

पाठ ६

प्रदेश सरकारका कार्य

देशमा रहेका विभिन्न स्रोत र साधनको उचित बाँडफाँट र परिचालन गरी सबै क्षेत्रको समान विकास गर्न नेपालमा सङ्घीय प्रणालीको अभ्यास गरिएको छ । देशमा सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय सरकार रहेका छन् । यी सरकारका कार्य वर्तमान संविधानमा उल्लेख गरिएको छ । नेपाललाई सात प्रदेशमा विभाजन गरिएको छ । प्रदेशमा प्रदेश व्यवस्थापिका र प्रदेश कार्यपालिका रहन्छन् । यिनीहरूका सम्बन्धमा तल चर्चा गरिएको छ ।

(क) प्रदेश व्यवस्थापिका

प्रत्येक प्रदेशमा प्रदेश व्यवस्थापिका रहन्छ । यो एक सदनात्मक हुन्छ जसलाई प्रदेश सभा भनिन्छ । प्रदेश सभाका सदस्यहरू प्रत्यक्ष निर्वाचन (पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली) र समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीबाट छनोट हुन्छन् । यसमा प्रत्यक्ष निर्वाचन प्रणालीबाट ६०% र समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली ४०% सदस्यहरू छनोट गरिन्छ । प्रत्यक्ष निर्वाचन प्रणालीबाट सदस्यहरू छनोट गर्दा उक्त प्रदेशबाट निर्वाचित भएर प्रतिनिधिसभा (सङ्घीय संसद्) मा जाने सदस्यहरूको दोब्बर सङ्ख्यामा सदस्यहरू छनोट गरिन्छ ।

उदाहरणका लागि कर्णाली प्रदेश सभाको गठन गर्न २४ जना सदस्य पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणालीबाट छानिन्छन् । प्रदेशबाट प्रतिनिधि सभामा पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणालीबाट निर्वाचित भएका १२ जना सदस्य सङ्ख्याको दोब्बर हो । त्यस्तै १६ जना समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीबाट निर्वाचित हुन्छन् जुन प्रदेश सभाको ४० जना सदस्य संरचनाको ४० प्रतिशत हो । नेपालमा सातओटै प्रदेशमा प्रदेश सभा रहने संवैधानिक व्यवस्था छ । तर सदस्य सङ्ख्या फरक हुन्छ । नेपालको सातओटै प्रदेशमा गरी जम्मा ५५० जना प्रदेश सभा सदस्य हुन्छन् । सम्बन्धित क्षेत्रको मतदाता रहेको, पच्चिस वर्ष उमेर पूरा भएको, नैतिक पतन देखिने फौजदारी अभियोगमा सजाय नपाएको नेपाली नागरिक मात्र प्रदेश सभा सदस्यका लागि योग्यता पुगेको मानिने छ ।

(ख) प्रदेश कार्यपालिका

प्रदेशको कार्यकारी अधिकार प्रदेश मन्त्रीपरिषद्मा निहित रहन्छ । प्रदेश मन्त्रीपरिषद्लाई प्रदेश कार्यपालिका पनि भनिन्छ । प्रदेश प्रमुखले प्रदेश सभामा बहुमत प्राप्त संसदीय दलको नेतालाई मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त गर्छन् । मुख्यमन्त्रीको अध्यक्षतामा मन्त्रीपरिषद्को गठन

हुन्छ । मुख्यमन्त्रीको सिफारिसमा अन्य मन्त्रीहरू नियुक्त हुन्छन् । मन्त्रीपरिषद् गठन गर्दा समावेशी सिद्धान्तलाई अवलम्बन गर्नुपर्छ । मुख्यमन्त्रीसहित प्रदेश सभाका कुल सदस्य सङ्ख्याको २० प्रतिशतभन्दा बढी नहुने गरी प्रदेश कार्यपालिकाको गठन हुन्छ । प्रदेश कार्यपालिकामा मुख्यमन्त्री, मन्त्री, राज्यमन्त्री र सहायक मन्त्री रहन्छन् ।

प्रदेश व्यवस्थापिकाका कार्य	प्रदेश सरकारका कार्य
(क) प्रदेश व्यवस्थापिकाले प्रदेश सरकार निर्माण गर्ने कार्य गर्छ । प्रदेश व्यवस्थापिकामा बहुमत प्राप्त वा बहुमत जुटाउन सक्ने दलको नेतालाई मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त गरिन्छ । (ख) प्रदेश व्यवस्थापिकाको मुख्य काम भनेको प्रदेश कानुनको निर्माण हो । (ग) प्रदेश सरकारले सम्पादन गरेका काम कारबाहीको निगरानी गर्ने काम पनि प्रदेश सभाको हो । (घ) प्रदेशसँग सरोकार राख्ने जनसरोकारका विषयमा प्रदेश सभामा छलफल तथा अन्तरक्रिया गर्नु पनि यसको काम हो ।	(क) प्रदेश प्रहरी प्रशासन र शान्ति सुरक्षा (ख) प्रदेश स्तरको विद्युत्, सिँचाइ, र खानेपानी (ग) स्वास्थ्य सेवा (घ) प्रदेश लोकमार्ग (ङ) भूमि व्यवस्थापन, जग्गाको अभिलेख (च) गुठी व्यवस्थापन (छ) प्रदेश विश्वविद्यालय, उच्च शिक्षा, पुस्तकालय, सङ्ग्रहालय

क्रियाकलाप

दुई समूहमा विभाजन भई एउटा समूहले प्रदेश व्यवस्थापिका र अर्को समूहले प्रदेश कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया चार्ट वा तालिका बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्रदेश व्यवस्थापिकाको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

(ख) प्रदेश कार्यपालिकाको गठन प्रक्रियाबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ग) प्रदेश कार्यपालिकाका कामहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(घ) प्रदेश व्यवस्थापिकाका कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ
७

सुरक्षा निकाय

हाम्रा सुरक्षा निकायले हामीलाई सुरक्षा प्रदान गर्दै आएका छन् । हाम्रो जिउधनको सुरक्षा, विपत्बाट सुरक्षा, देशको सुरक्षा आदि गर्ने काम सुरक्षा निकायले गर्छन् । देश र जनताको सुरक्षा गर्नु यी निकायहरूको प्रमुख दायित्व हो । नेपाली सेना, सशस्त्र प्रहरी र नेपाल प्रहरीले शान्ति सुरक्षामा पुऱ्याएको योगदानलाई तल चर्चा गरिएको छ ।

(क) **नेपाली सेना** : नेपाली सेना देशको सेना हो । यसले देशको सुरक्षा गर्छ । अन्य देशले आक्रमण गरेमा आफ्नो देशको सुरक्षाका नेपाली सेनाले डटेर मुकाविला गर्छ । सेनाले विकास निर्माणका कार्यसमेत गर्छ । विभिन्न स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन र विपत्का वेला मानिसको खोज तथा उद्धारसमेत नेपाली सेनाले गर्दै आएको छ । विश्वमा शान्ति स्थापनाका लागि विभिन्न देशमा गई सहयोग गर्दै आएको छ । विभिन्न राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलकुदमा समेत नेपाली सेनाले राम्रो खेल प्रदर्शन गर्दै आइरहेको छ ।

(ख) **नेपाल प्रहरी** : नेपाल प्रहरीले जनताको शान्ति सुरक्षाको काम गर्छ । जिउधनको सुरक्षा र जनतालाई सामाजिक सद्भाव कायम राख्न मदत गर्छ । चोरी डकैती, सामाजिक अपराध गर्ने व्यक्ति र समूहलाई निगरानी र पक्राउ गरी नेपाल प्रहरीले

कानुनी कारबाही गर्छ । शान्ति सुव्यवस्था र कानुनको पालना गर्न नेपाल प्रहरीले सक्रियता देखाउँदै आएको छ ।

(ग) **सशस्त्र प्रहरी :** सशस्त्र प्रहरीले देशको सीमा सुरक्षा र विपत् व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउँदै आइरहेको छ । यसले आतङ्कवादी गतिविधि, दङ्गा र सशस्त्र विद्रोह नियन्त्रणको कार्य गर्छ । त्यस्तै दैवीप्रकोप र महामारीबाट पीडितहरूको उद्धारमा यसले मदत गर्छ । विभिन्न भन्सार, राजस्व र औद्योगिक सुरक्षा एवम् पूर्वाधारको सुरक्षामा पनि सशस्त्र प्रहरी संलग्न रहेको छ ।

एपिएफ टोलीद्वारा चोरीपैठारीको सामान बरामद

महोत्तरी, महोत्तरी जिल्लाको सम्सी गाउँपालिका ६ स्थित सीमा इलाकाबाट वैशाख २० गते एपिएफ टोलीले करिब २ लाख ९ हजार रुपियाँ बराबरको चोरीपैठारीको इलेक्ट्रोनिक्स सामान र मोबाइल पार्ट्स बरामद गरेको छ । भारतबाट भन्सार छली नेपालतर्फ ल्याउँदै गरेको उक्त सामान सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल बोर्डर आउट पोस्ट सम्सीबाट खटिएको एपिएफ टोलीले बरामद गरेको हो । बरामद सामान भन्सार कार्यालय जलेश्वरमा बुझाइएको छ ।

साभार : नागरिक दैनिक

क्रियाकलाप

नेपाल प्रहरीको सक्रियतामा अक्सिजन सिलिन्डर सङ्कलन गरी कोभिड अस्पतालमा उपलब्ध गराइएको

काठमाडौँ, २०७८ वैशाख २६ गते

नेपाल प्रहरीको सक्रियतामा देशभरका विभिन्न स्थानबाट शनिबार साँझसम्म सङ्कलन गरिएका २ हजार ७ सय ८१ ओटा अक्सिजन सिलिन्डर नेपाल प्रहरीले कोभिड अस्पताल र सम्बन्धित अक्सिजन प्लान्ट उद्योगलाई उपलब्ध गराएको छ । तीमध्ये ९ सयओटा सिलिन्डर अस्पताललाई र १ हजार ८ सय ८१ ओटा सिलिन्डर अक्सिजन उद्योगलाई उपलब्ध गराइएको हो ।

यस विषम परिस्थितिमा अन्य प्रयोजनका लागि स्टक नगर्न तथा विभिन्न कम्पनी, सङ्घसंस्था तथा व्यक्तिहरूसँग आवश्यकताभन्दा बढी सिलिन्डर छन् । त्यस्ता सिलिन्डरहरू उपलब्ध गराई सहयोग गर्न नेपाल प्रहरीले अनुरोधसमेत गरेको छ ।

साभार : अनलाइन खबर

१. **माथि दिइएको समाचार अध्ययन गरी दिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) नेपाल प्रहरीले कुन क्षेत्रमा पुऱ्याएको सहयोगको चर्चा गरिएको छ ?

(ख) उल्लिखितबाहेक नेपाल प्रहरीले अन्य कुन कुन क्षेत्रमा काम गरिरहेको छ ?

(ग) महामारीमा प्रहरीले पुऱ्याउन सक्ने अन्य सहयोग के के हुन सक्छन् ?

२. **विभिन्न सुरक्षा निकायले गरेका कार्यहरू समेटिएको समाचार, चित्र वा सम्पादकीय सङ्कलन गरी कक्षाको बुलेटिन बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।**

३. **राष्ट्रिय अनुसन्धान विभाग (विशेष प्रहरी) ले शान्ति सुरक्षामा पुऱ्याउने योगदान खोजी गरी लेख्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालका प्रमुख सुरक्षा निकायहरू कुन कुन हुन् ?

(ख) नेपाली सेनाले गर्ने कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) नेपाल प्रहरीले जनतालाई पुऱ्याउने सेवाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) सीमा सुरक्षामा सशस्त्र प्रहरीले कस्तो भूमिका खेलेको हुन्छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

एकाइ
चार

सामाजिक समस्या र समाधान

सिकाइ उपलब्धि

- सामाजिक विकृति, समस्याका कारण र असरप्रति सचेत भई समाधानका उपायहरू अवलम्बन गर्न
- सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यालय र राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाले खेल्न सक्ने भूमिका खोजी गर्न
- छरछिमेक र विद्यालयमा हुन सक्ने द्वन्द्व व्यवस्थापनमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न
- शान्तिको अवधारणासँग परिचित भई सोहीअनुरूप व्यवहार प्रदर्शन गर्न

पाठ
१

सभ्य समाज

कक्षामा सभ्य समाज सम्बन्धमा शिक्षक र विद्यार्थीबिच भएको छलफलका केही अंश तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

अजय : समाजका बारेमा त हामीले अगिल्ला कक्षामा छलफल गरेका थियौँ । आज चाहिँ सभ्य समाजको सम्बन्धमा बताइदिनुहोस् न सर ?

शिक्षक : सभ्य समाज भनेको अनुशासित तथा प्रगतिपथमा लम्किँदै गरेको, शिक्षित र मानवीय गुण तथा आचरणयुक्त समाज हो । यस्तो समाजमा सामाजिक विकृति र समस्या न्यून हुन्छन् । सामाजिक समस्याहरू समाधान गर्ने सामाजिक पद्धति विकास गरिएको हुन्छ । यस्तो समाज सामाजिक संस्कारयुक्त एवम् सहयोगी हुन्छ ।

अजय : हामीले सभ्य समाज सम्बन्धमा जानकारी त राख्यौँ । सभ्य समाज निर्माणमा कुन कुन कुराहरू बाधाका रूपमा रहन्छन् ? यस विषयमा सरले स्पस्ट पारिदिनुहुन्छ कि ?

शिक्षक : हाम्रो समाजमा असमानता, निरक्षरता, सामाजिक विभेद र शोषणलगायतका सामाजिक समस्या हुन सक्छन् । यिनले सभ्य समाज निर्माणमा बाधा पुऱ्याउँछन् ।

विमल : असमानताले सभ्य समाज निर्माणमा कसरी बाधा पुऱ्याउँछ त सर ?

शिक्षक : असमानताले समाजमा बेमेलको वातावरण सिर्जना गर्छ । समाजमा अवसर, पहुँच र शक्ति हुने तथा नहुने बिचमा विवाद एवम् द्वन्द्वको वातावरण सिर्जना हुन्छ । असमानतामा परेको व्यक्तिले आफूलाई अन्याय भएको महसुस गर्छ । यसले समाजमा झगडा, अपराध, विकृति आदि बढाउन सक्छ । त्यसैले असमानतालाई सभ्य समाज निर्माणको बाधाका रूपमा लिइन्छ । यसकारण हामीले सबैप्रति समभाव प्रकट गर्नुपर्छ । साथी एवम् परिवारका सदस्यहरूलाई समभाव र सम्मान प्रकट गर्नुपर्छ ।

विवेक : मलाई त निरक्षरता पनि सभ्य समाज निर्माणको बाधक जस्तो लाग्छ सर ।

शिक्षक : राम्रो कुरा राख्नुभयो । सभ्य समाज निर्माणको बाधकका रूपमा निरक्षरतालाई पनि लिन सकिन्छ । निरक्षरताले चेतना विकासमा बाधा पार्छ । चेतनाको

कमीका कारण कुसंस्कार र अन्धविश्वास छुट्याउन गारो पर्छ । अन्धविश्वास र कुरीतिलाई पछ्याउने अवस्था रहन्छ । सभ्य समाजमा यस्ता कुराहरू सोच्न पनि सकिँदैन । त्यसैले निरक्षरता सभ्य समाज निर्माणको बाधक हो ।

रञ्जन : सामाजिक विभेद र शोषण पनि सभ्य समाज निर्माणका लागि बाधक हुन् त सर ?

शिक्षक : अवश्य हुन्, सभ्य समाजमा सामाजिक विभेद र शोषण हुनुहुँदैन । जातिगत, भाषिक तथा अपाङ्गताका आधारमा विभेद गर्ने र लैङ्गिक विभेद भएको समाज सभ्य समाज हुन सक्दैन । धनीले गरिबलाई, मालिकले मजदुरलाई, शक्तिमा हुनेले नहुनेलाई शोषण गर्ने कुरा सभ्य समाजमा कल्पनासम्म पनि गर्न सकिँदैन । यी सभ्य समाजका बाधा हुन् ।

विनिसा : सभ्य समाज निर्माणमा बाधा पुऱ्याउन समाजमा विद्यमान सामाजिक समस्या र विकृति पनि त जिम्मेवारी हुन्छन् नि होइन र सर ?

शिक्षक : हो, राम्रो कुरा गर्नुभयो । सामाजिक समस्याले समाजमा झगडा, बेमेल, विभेद र शोषणको वातावरण बन्ने हुँदा यी कुराहरू समाज विकासका बाधक हुन् । सभ्य समाज निर्माणका चुनौती हुन् ।

विद्यार्थी : आज धेरै नयाँ कुराको जानकारी पाइयो, धन्यवाद सर ।

क्रियाकलाप

१. **सभ्य समाज निर्माणका बाधाहरूलाई चार्ट बनाई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।**

२. **'निरक्षरता सभ्य समाज निर्माणको बाधक हो' भन्ने शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस् ।**

३. **सभ्य समाज निर्माणमा हामीले के के कार्य गर्नुपर्छ, समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **सभ्य समाज भनेको के हो ?**

(ख) **सभ्य समाज निर्माणका बाधाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ग) **सामाजिक भेदभाव भनेको के हो ?**

(घ) **सामाजिक भेदभाव किन गर्नुहुँदैन, आफ्नो तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

(ङ) **सभ्य समाज निर्माणमा सामाजिक समस्या र विकृति कसरी बाधक हुन्छन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

पाठ
२

सामाजिक विकृति र समस्या समाधान

वरपिपल टोल सुधार संस्थाले फजुल खर्च नियन्त्रण, लैङ्गिक विभेद सम्बन्धमा सचेतना र जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । यस संस्थाले आफ्नो स्थापना दिवसको अवसर पारेर आफ्नो टोलमा सामाजिक सुधारका केही कार्यक्रमहरू सार्वजनिक गऱ्यो । तीमध्ये समाजमा हुने फजुल खर्च सम्बन्धमा महत्त्वपूर्ण निर्णय गरेको थियो । यस संस्थाले फजुल खर्च नियन्त्रणमा व्यक्ति र समुदायलाई बढीभन्दा बढी जिम्मेवार बनाउन भूमिका निर्वाह गर्नेसमेत निर्णय गरेको थियो । हरेक वर्ष हुने तिजको दरखाने कार्यक्रमका विकृतिलाई लिएर छलफल भएको थियो । तिजको सुरु हुनुभन्दा अगिदेखि टोलमा गर्ने गरिएका भोजभतेरलाई नियन्त्रण गर्ने निर्णय भएको थियो । संस्थाका सदस्य सबैले विवाह, व्रतबन्ध, अर्घौ, छेवर, घेवा, बेलविवाहलगायतका धार्मिक तथा सांस्कृतिक उत्सवहरूमा समेत फजुल खर्च नगर्ने प्रतिबद्धता जनाएका थिए । अरूको देखासिकी नगरी आफ्नो आर्थिक अवस्थाअनुसार यस्ता कार्य सम्पन्न गर्नुपर्ने यस संस्थाकी अध्यक्ष अभिसरा घर्तीको विचार छ । सकिनसकी विभिन्न भोजभतेर गर्ने, साना साना उत्सव गर्नसमेत पार्टी प्यालेस नै जानुपर्ने विकृति हटाउन पनि उहाँले सुझाव दिनुभयो । तिहारमा देउसी भैलो खेल्दा वा दसैँमा दक्षिणा दिँदा अथवा क्रिसमससमा उपहार दिँदा धेरै खर्च गर्न नपाइने निर्णय भएको थियो । सादा जीवन उच्च विचारलाई लागु गर्ने व्यक्तिलाई सम्मान गर्न र सकेसम्म विलासिताका सामानभन्दा आवश्यक पर्ने सामानको प्रयोग गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुभयो ।

संस्थाका सदस्यहरूले छोरा र छोरीलाई विभेद नगरी पोषण, शिक्षा, सहभागिता, स्वास्थ्य आदिमा समान अवसर प्रदान गर्नुपर्ने नियम बनाएका छन् । लैङ्गिक विभेद गर्नेलाई संस्थाको सदस्यबाट वञ्चित गर्ने र संस्थाबाट कुनै पनि सहयोग नगर्ने संस्थाको नियम रहेको छ । त्यस्तै टोलमा मद्यपान नियन्त्रणमा थप कडाइ गर्ने निर्णय पनि भएको थियो । घरेलु तथा लैङ्गिक हिंसा गर्नेमाथि संयुक्त आवाज उठाउने, हिंसा गर्नेलाई कानुनको दायरामा ल्याउन सहयोग गर्ने जस्ता निर्णय उक्त संस्थाले गरेको थियो । लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी परामर्श सेवा र बहस पैरवीसमेत समय समयमा सञ्चालन गर्ने निर्णयसमेत उक्त संस्थाले गरेको थियो ।

उहाँहरूका निर्णय र विचारलाई हामी सबैले सम्मान गरौँ । उहाँहरूले जस्तै हाम्रो समुदायमा पनि यस्तै निर्णय गरौँ र कार्यान्वयन पनि गरौँ ।

क्रियाकलाप

१. तलको घटना अध्ययन गरौँ र छलफल गरौँ :

गैरी गाउँमा कचहरी बसेको छ । गाउँबाट सोझासाझा चेलीलाई सहरका जोखिमयुक्त क्षेत्रमा काम गर्न बाध्य पार्ने दलाललाई गाउँलेले पक्रेर प्रहरीलाई बुझाउन लागेका छन् । गत वर्ष पनि गाउँबाट पाँच जना चेली हराएका थिए । उनीहरूलाई सस्तो पारिश्रमिकमा विदेशमा काम गर्न पठाएको हल्ला चलेको थियो । उनीहरूले विदेशमा दु:ख पाएको खबर समाचारमा आएपछि यी मानव तस्करलाई कारबाही गर्न गत वर्षदेखि नै गाउँलेहरू तातेका थिए । त्यस्तै केही बालबालिकालाई घरेलु कामदारका रूपमा सर्कससलगायत विभिन्न बालश्रममा लगाएको हल्ला पनि गाउँमा चलेको थियो । यस्ता गतिविधि सामाजिक अपराध हुन् । यस्ता गतिविधिमा संलग्न व्यक्तिहरूका विरुद्ध गाउँका सबै सचेत र चनाखो हुनुपर्ने आवाज कचहरीमा चल्यो । गाउँमा कुनै नौलो मानिस देखेमा अभिभावकलाई खबर गर्नुपर्दो रहेछ । प्रहरीलाई खबर गर्नुपर्ने रहेछ । जनप्रतिनिधिलाई खबर गर्नुपर्छ । महिला वडा सदस्यले कचहरीमा बताइन् । कसैले फकायो भने आफू सचेत हुने र अभिभावकलाई जानकारी दिने गर्नुपर्छ । उनले थपिन् । शरीरका अङ्ग बेचबिखन गर्ने कार्य पनि मानव बेचबिखन नै हो । वडाध्यक्षले समाजमा मिर्गौला बेच्ने कार्य मौलाएको पनि उल्लेख गर्नुभयो । यसलाई नियन्त्रण गर्न वडामा छिट्टै जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने कुरा उल्लेख गर्नुभयो । साथै उहाँले यसको मुख्य कारण गरिबी भएकाले वडामा आयआर्जनका कार्यक्रम सञ्चालन गर्न लागेको जानकारीसमेत दिनुभयो ।

२. माथिका घटना अध्ययन गरी दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मानव बेचबिखन भनेको के हो ?

(ख) मानव बेचबिखन सामाजिक अपराध हो, किन ?

(ग) मानिसलाई कम ज्याला र निकृष्ट श्रममा लगाउँदा के के समस्या आउँछन् ?

(घ) मानव अङ्ग बेचबिखनमा मुख्य गरी शरीरका कुन कुन अङ्ग बेचबिखन हुने गरेका छन् ?

(ङ) मानव बेचबिखन रोक्न अवलम्बन गर्न सकिने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

३. तपाईँको परिवारमा फजुल खर्च हुने गरेको छ कि छैन ? यदि छ भने यस्तो खर्च घटाउने उपायहरू के के हुन सक्छन्, अभिभावकसँग सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

४. लैङ्गिक विभेदका कारणहरू खोजी गरी यसलाई हटाउने उपायहरू सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र प्राप्त निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. मानव बेचबिखन विरुद्धको गीत, कविता, कथा, निबन्ध, प्लेकार्ड, चित्र आदिमध्ये कुनै एक तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. फजुल खर्चले निम्त्याउने समस्या र समाधानका उपाय झल्किने नाटक प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानव बेचबिखन भन्नाले के बुझिन्छ, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ख) मानव बेचबिखनअन्तर्गत के के पर्छन् ?

(ग) मानव बेचबिखन नियन्त्रणका उपायहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(घ) फजुल खर्च भनेको के हो, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ङ) तपाईँ फजुल खर्च कम गर्न के के गर्नुहुन्छ, सूची तयार पार्नुहोस् ।

(च) लैङ्गिक विभेद भनेको के हो र किन गर्नुहुँदैन ?

पाठ ३

सामाजिक विकृति र समस्याबाट बच्ने उपाय

सामाजिक विकृति र यसबाट बच्ने उपायहरूलाई शैलेश्वरी तथा उनका साथीहरूले कक्षामा गीतमार्फत प्रस्तुत गरे । उनीहरूको प्रस्तुति अध्ययन गरौँ र छलफल गरौँ ।

सामाजिक विकृतिलाई हटाउनुपर्छ
देखासिकी बानी डाँडा कटाउनुपर्छ
आफ्नो अवस्थालाई सधैँ गर्नुपर्छ ख्याल
फजुल खर्च गर्दा साथी हुन्छ है बेहाल
भेदभाव गर्नुहुन्न, गर्नुहुन्न हेला
समान व्यवहार गर्नुपर्छ, जुनसुकै वेला
हाम्रा संस्कार संस्कृतिलाई जोगाउनु राम्रो
संस्कारले दिन्छन् सधैँ पहिचान हाम्रो
आयातित संस्कृतिले समाज तल पर्छ
पहिचान हराएर शिर निहुरिन्छ
शिक्षा तालिम रोजगारी दिँदै जानुपर्छ
पछि पर्ने वर्ग यसले सधैँ माथि पार्छ ।
चेतनाको दियो बालौँ, सचेत बनौँ आज
कर्तव्यको पालन गरौँ साथीभाइको माझ
कानुन माने समस्या त घट्दै जाने रैछ
विकृति र विसङ्गति हट्दै जाने रैछ ।

क्रियाकलाप

१. सामाजिक समस्या र विकृति समाधानका उपायहरू समेटी गीत, कथा, कवितामध्ये कुनै एक तयार पारी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

२. तपाईँको समुदायमा भएका सामाजिक समस्या र विकृतिको सूची बनाई निराकरणका उपायहरू सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

३. सामाजिक समस्या समाधानका उपायहरू लेखिएका प्लेकार्डहरू तयार गर्नुहोस् र विद्यालय वरपर सचेतनामूलक र्‍याली निकाल्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामाजिक समस्या र विकृति समाधानका कुनै दुई उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) अरूको गलत बानी व्यवहार र चलनको देखासिकी गर्ने बानीलाई हामीले किन हटाउनुपर्छ, कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) शिक्षा र चेतनाले सामाजिक विकृति र समस्या समाधानमा कसरी मदत गर्छ, आफ्ना तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) कानुनको पालनाले सामाजिक समस्या निराकरणमा कसरी मदत पुग्छ, लेख्नुहोस् ।

पाठ ४

सामाजिक समस्या समाधानमा सङ्घसंस्थाको भूमिका

सामाजिक समस्या समाधानमा विभिन्न निकायको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । विद्यालय सामाजिक समस्या समाधानमा जिम्मेवार निकाय हो । विभिन्न सरकारी सङ्घसंस्था र गैरसरकारी संस्थाहरूले पनि सामाजिक समस्या समाधानमा काम गरिरहेका छन् । त्यस्तै अन्य निकायहरूमा राष्ट्रिय स्तरमा क्रियाशील सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू पर्छन् । विद्यालय र ती सङ्घसंस्थाहरूले सामाजिक समस्या समाधानमा खेलेको भूमिकालाई तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

(क) विद्यालयको भूमिका

विद्यालय शिक्षाको केन्द्र हो । व्यक्तिको चरित्र निर्माणमा विद्यालयको विशेष भूमिका रहेको हुन्छ । स्वावलम्बनको पाठ सिक्नु, अनुशासनमा रहनु, कुलत विरुद्धको सचेतना जागृत गर्नु, आफ्नो परम्परा र रीतिस्थितिको ज्ञान पाउनु विद्यालयमा दिइने असल शिक्षाका उदाहरण हुन् । खर्चिलो रहनसहनबाट समाजमा पर्न सक्ने असरप्रति सजगता अपनाउन पनि असल शिक्षा नै चाहिन्छ । त्यो विद्यालयबाट नै सम्भव हुन्छ ।

विद्यालयमा गरिने अतिरिक्त क्रियाकलाप र रचनात्मक गतिविधिका माध्यमबाट पनि आपसमा मेलमिलापको भावना जागृत हुन्छ । आपसी छलफलबाट सामूहिक काम गर्ने बानीको विकास हुन्छ । यसबाट समानताको भावना जागृत भई सामाजिक विकृति सिर्जना हुन पाउँदैन । सामाजिक विकृति विरुद्ध र्‍याली, वक्तृत्वकला प्रतियोगितामार्फत पनि विद्यार्थीलाई सचेत गर्न सकिन्छ । सडक नाटक, गीत, कविता, नाटकमार्फत पनि यस्ता अभियानहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

विद्यालय सामाजिक सभ्यताको विकासको अग्रणी संस्था हो । विद्यालयका शिक्षक र विद्यार्थीको आनीबानी र अनुशासन अनुकरणीय भएमा यसको सकारात्मक प्रभाव समाजमा पर्छ । त्यसैले सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यालयको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

(ख) सामाजिक समस्या समाधानमा राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाको भूमिका

सामाजिक समस्या समाधानमा राष्ट्रिय रूपमा कार्यरत धार्मिक, सामाजिक र सांस्कृतिक सङ्घसंस्थाको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यस्ता सङ्घसंस्थाको गुठी, मठ, मन्दिर, चैत्य,

गुम्बा, विहार, मस्जिद, क्लबसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेको हुन्छ । यी सङ्घसंस्थाहरू सेवाको भावनाले काम गर्छन् । पेसागत सङ्घसङ्गठनले पनि गरिबी निवारण, शिक्षाको विकास, जनसङ्ख्या नियन्त्रण जस्ता कार्यहरूमा सहयोग पुर्‍याउँछन् । यिनीहरूले समाजमा हुने र भइरहेका सामाजिक विकृतिहरू हटाउन विभिन्न चेतनामूलक तथा सन्देशमूलक कार्यक्रम गर्छन् ।

सामाजिक समस्या समाधानमा विभिन्न सरकारी निकायहरू र संस्थाहरू क्रियाशील छन् । सरकारका केन्द्रीय निकायहरूले सामाजिक समस्या समाधानमा विभिन्न नीति र कानुन निर्माण गर्छन् । नेपाल प्रहरी, अदालत आदिले कानुन कार्यान्वयन गर्न लगाएर र समस्या पीडितहरूलाई न्याय दिएर पनि समस्या समाधान गर्छन् । नेपाल रेडक्रस, स्काउट जस्ता राष्ट्रिय स्तरका संस्थाहरूले सेवा, सहयोग, स्वयम्सेवा र सचेतनामार्फत सामाजिक समस्या समाधानमा योगदान पुर्‍याइरहेका हुन्छन् । हरेक स्थानीय तहमा रहेको न्यायिक समितिले स्थानीय समस्या र विवादका घटनाहरूलाई स्थानीय स्तरमा समाधान गर्दै आएका छन् । गैरसरकारी संस्थाहरूले सामाजिक विकृति हटाउन विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएका छन् । यी संस्थाहरूले आवश्यक परेको समयमा सुझाव, सल्लाह र निर्देशनका साथ स्रोत र साधन दिई सहयोग पनि गर्छन् ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईँको समुदायमा रहेका सामाजिक समस्या र विकृति विरुद्ध कार्य गर्ने व्यक्तिलाई विद्यालयका तर्फबाट दिइने प्रशंसा पत्रको नमुना तयार पार्नुहोस् ।**

२. **तपाईँको विद्यालयले सामाजिक समस्या समाधानमा कस्तो भूमिका खेल्दै आइरहेको छ, प्रधानाध्यापकलाई सोधी प्राप्त जानकारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

३. **तलका घटना अध्ययन गर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :**

> मालिका युवा समाजले गाउँमा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । यस समाजले गाउँमा विकृति र विसङ्गतिका रूपमा रहेको जुवातास र मादक पदार्थको सेवनलाई नियन्त्रण गर्न सडक नाटक, र्‍याली र अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ । छोरीलाई विद्यालय भर्ना गर्ने अभियानदेखि ज्येष्ठ नागरिक सम्मान कार्यक्रममा समेत यस समाजको भूमिका उल्लेखनीय छ । यस समाजले महामारीमा समेत श्रमिक, मजदुर र विपन्न मानिसहरूलाई खानाको प्रबन्ध गरेको थियो । भूकम्प र महामारीमा यस संस्थाले राहत वितरण

गरेको थियो । यस संस्थाका कामलाई समुदायका अगुवाहरूले मुक्तकण्ठले प्रशंसा गर्दै आएका छन् । हामी पनि यस्ता मानव कल्याणमा संलग्न संस्थालाई सम्मान र सहयोग गरौँ ।

प्रश्नहरू

(क) **मालिका युवा समाजले गरेका राम्रा कामहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

(ख) **मालिका युवा समाजले गरेको कुन काम तपाईँलाई सबैभन्दा बढी मनपर्‍यो, किन ?**

(ग) **तपाईँको समुदायमा क्रियाशील सामाजिक सङ्घसंस्थाले सामाजिक समस्या समाधानमा के कस्ता कामहरू गर्दै आएका छन्, सोधखोज गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **तपाईँको समुदायमा सामाजिक समस्या समाधानमा क्रियाशील सङ्घसंस्थाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।**

(ख) **'विद्यालय सामाजिक सभ्यताको प्रतीक हो,' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।**

(ग) **विद्यालयले कसरी सामाजिक समस्या समाधानमा सहयोग पुर्‍याउँछ, लेख्नुहोस् ।**

(घ) **सामाजिक समस्या समाधानमा संलग्न राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाको सूची तयार पारी कुनै एकको भूमिका लेख्नुहोस् ।**

सामुदायिक कार्य

तपाईँको विद्यालय वरपर वा समुदायमा भएका सङ्घसंस्थामा सम्पर्क राखी सामाजिक समस्या समाधान गर्न उक्त संस्थाले गरेका प्रयासहरू सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ
५

द्वन्द्व व्यवस्थापन

द्वन्द्व भनेको व्यक्ति व्यक्ति र समूह समूहबिच विचार, कार्यसम्पादन आदि गर्दा उत्पन्न हुने विवादको अवस्था हो । सही सूचना आदानप्रदान नहुँदा वा गलत समाचार प्रसारणले पनि द्वन्द्व सिर्जना गर्छ ।

(क) विद्यालय तथा छरछिमेकमा द्वन्द्व

विद्यालय र छरछिमेकमा कहिलेकाहीँ द्वन्द्व हुन सक्छ । द्वन्द्वका कुनै न कुनै कारणहरू हुन सक्छन् । त्यस्ता कारणलाई समयमै चिनेर द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । समयमै द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्न नसकिएमा यसले नराम्रो असर पार्न सक्छ । यहाँ विद्यालय तथा छरछिमेकमा हुने द्वन्द्वका कारणहरूको चर्चा गरिएको छ :

(अ) वास्तविकता थाहा नभई गलत सूचना वा सन्देश प्रवाह हुनु

(आ) विद्यालय वा छरछिमेकमा कुनै विषयमा विवाद हुनु

(इ) एकले अर्कोलाई सम्मान नगर्नु वा हेप्न खोज्नु

(ई) सूचनामा अवरोध रहनु वा गलत बुझाइ हुनु

(उ) स्वार्थ बाझिनु

(ऊ) जिम्मेवारी पूरा नगर्नु

(ऋ) पक्षपातपूर्ण व्यवहार गर्नु

(ए) बल प्रयोग गर्नु

(ऐ) सामाजिक असमानता कायम रहनु

(ओ) सकारात्मक सोचको अभाव हुनु

(औ) असल राजनीतिक संस्कारको विकास नहुनु

(अं) कानुनको पालना नहुनु

(ख) द्वन्द्व व्यवस्थापनका उपाय

द्वन्द्व व्यवस्थापन विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । द्वन्द्व व्यवस्थापनमा मध्यस्थकर्ताको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । द्वन्द्व व्यवस्थापनका उपायहरू यसप्रकार छन् :

(अ) द्वन्द्वरत पक्षहरूका विचार वा कुराहरू सुन्ने

(आ) नबुझेका र अस्पष्ट रहेका कुराहरू सल्लाह, छलफल एवम् आपसी सहमतिमा टुङ्गो लगाउने

(इ) मध्यस्थकर्तामार्फत द्वन्द्वरत पक्षलाई सहमतिमा आउन लगाउने

(ई) द्वन्द्वरत पक्षलाई मान्य हुने गरी सहमतिको आधार तयार गर्ने

(उ) द्वन्द्वरत पक्षबिच सम्झौता गर्ने

(ऊ) पछिसम्म पनि द्वन्द्व हुन नदिने उपाय अवलम्बन गर्ने

क्रियाकलाप

१. **तलको घटना अध्ययन गर्नुहोस् र दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

केउरेनी गाउँका धेरै मानिसहरू एक हप्ताअगिदेखि रुगाखोकी र ज्वरोले बिरामी परेका थिए । उनीहरूमध्ये केही त धेरै सिकिस्त भई अस्पतालसमेत भर्ना भएका थिए । कुनै एउटा अनलाइन खबरले त्यही कुरालाई नबुझी गाउँका धेरैमा कोभिडको सङ्क्रमण रहेको र धेरै मानिसहरू यसबाट प्रभावित भएको समाचार सार्वजनिक गऱ्यो । यसले गर्दा गाउँ र वरपरका मानिसहरू आत्तिए । झन् कोभिड नै भएको भन्दै मानिसहरू हल्ला गर्न थाले । मानिसहरू भेट्न जान र सहयोग गर्न जान छोडे । सँगै रहेका गाउँका मानिसहरू पनि गाउँघरको अवस्था बुझ्न पनि जान छाडे । गाउँको अवस्था अझ विकराल भयो । पल्लो गाउँका मानिस त्यस गाउँमा आउन जान बन्द गरे । अरू पनि नजानका लागि आउजाउ रोके । गैरी गाउँका मानिसहरू एकातिर डरत्रासमा थिए र अनलाइनको गलत सूचनाले गर्दा गाउँमा डर चिन्ता, द्वन्द्वको स्थिति सिर्जना भयो । केही समयपश्चात् यस्ता गलत सूचना दिने सञ्चारका माध्यमलाई कारबाहीको प्रक्रिया अगि बढाइयो ।

(क) गाउँमा द्वन्द्व किन सिर्जना भयो ?

(ख) द्वन्द्वले गाउँमा कस्तो असर पाऱ्यो ?

(ग) गलत सूचना वा समाचार पनि द्वन्द्वको कारण बन्न सक्छ भन्ने कुरालाई माथिको घटनाले कसरी पुष्टि गरेको छ ?

(घ) तपाईँको समुदायमा कस्ता कस्ता द्वन्द्वका घटना भएका थिए ? तिनको सूची बनाई कुनै एक घटना कसरी समाधान गरियो, उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) समाजमा द्वन्द्व उत्पन्न हुन नदिन सञ्चार माध्यमको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ?

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) द्वन्द्व भनेको के हो ?

(ख) द्वन्द्वका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) द्वन्द्व समाधानका उपायहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(घ) तपाईँको छिमेक र विद्यालयमा कस्ता द्वन्द्व हुने गरेका छन्, तिनको समाधान कसरी गर्ने गरिएको छ, चर्चा गर्नुहोस् ।

पाठ ६

शान्ति स्थापना

शान्तिको अवधारणा

होहल्ला, कोलाहल, त्रास र भयरहित स्वस्थ मानसिक र शारीरिक स्थिति शान्ति हो । कसैलाई कुनै काम विनाअवरोध स्वतन्त्रपूर्वक गर्न पाउने अवस्था शान्ति हो । व्यक्तिले स्वतन्त्र र आनन्दपूर्वक आफ्ना क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न शान्तिको आवश्यकता पर्छ । निम्नलिखित अवस्था सिर्जना भएमा शान्ति स्थापना गर्न सकिन्छ :

(अ) आनन्दमा रहनु, रमाउनु

(आ) अरूलाई बाधा नपुर्‍याई चाहेका कुरा पूरा गर्नु

(इ) न्याय पाउनु

(ई) माया र ममता पाउनु

(उ) आपसमा सम्मान गर्नु

(ऊ) अन्याय, डर, हिंसा, युद्ध वा लडाइँको स्थिति नहुनु

(ऋ) हिंसाको अवशेष नरहनु

(ए) सामाजिक न्याय विद्यमान रहनु

शान्ति स्थापित हुने व्यवहार

शान्ति स्थापनाका लागि आन्तरिक शान्ति महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । तनावरहित रहनु, सकारात्मक सोच राख्नु, योग ध्यान गर्ने कुराले आन्तरिक शान्ति स्थापित गर्न मदत मिल्छ । अरूको विचारको सम्मान गर्ने, अरूलाई सहयोग गर्ने र अरूप्रति समभाव राख्ने कार्यले शान्ति संस्कृतिको वृद्धि गर्छ । सामाजिक न्यायको अभावमा समाजभित्र अप्रत्यक्ष रूपमा हिंसा मौलाउन पुग्छ । आत्मसम्मान गर्ने, अरूलाई सम्मान गर्ने, पारदर्शी हुने, असल सोच, भाव र व्यवहार गर्ने जस्ता कुराले शान्ति स्थापनाका लागि मदत पुग्छ । अरूलाई बाधा नपुर्‍याउनु, अरूको आत्मसम्मानमा ठेस नपुर्‍याउनु र समाजको अहित हुने कार्य नगर्नु पनि शान्ति स्थापनाका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । समस्या शान्तिपूर्ण तरिकाले समाधान गर्ने, नम्र

बोली र असल व्यवहार गर्ने काम पनि शान्ति स्थापित गर्ने कार्य हुन् । विद्यालयमा शान्ति स्थापना गर्न भयमुक्त वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । भेदभावरहित वातावरण बनाउनुपर्छ । विद्यालयका गतिविधिमा सबैले सहभागिता जनाउनुपर्छ । हिंसात्मक गतिविधि सञ्चालन नगर्ने, विद्यालयको नियम र अनुशासनको पालना गर्ने गर्नुपर्छ । बालमैत्री सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्छ । यस्तो अवस्था सिर्जना हुँदा मात्र विद्यालय शान्ति क्षेत्र बन्न सक्छ ।

क्रियाकलाप

१. **शान्ति विकासको आधार हो भन्ने शीर्षकमा वक्तृत्वकला कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् ।**

२. **विद्यालयमा शान्ति स्थापना गर्न के के गर्न सकिन्छ, समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **शान्ति भनेको के हो ?**

(ख) **शान्ति संस्कृति निर्माण गर्न के के गर्नुपर्छ ?**

(ग) **'शान्ति स्थापनाका लागि आन्तरिक शान्ति महत्त्वपूर्ण हुन्छ,' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।**

(घ) **विद्यालय शान्ति क्षेत्र आजको आवश्यकता हो, किन ?**

(ङ) **तपाईँको विद्यालयलाई शान्ति क्षेत्र कायम गर्न के के गरिएको छ, लेख्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

तपाईँको कक्षामा शान्त वातावरण कायम राख्न के के गर्नुपर्छ, सोको आचारसंहिता तयार गर्नुहोस् र कक्षामा टाँसी पालनासमेत गर्नुहोस् ।

एकाइ
पाँच

हाम्रो विगत

सिकाइ उपलब्धि

- मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थाको परिचय दिन
- सिँजा सभ्यताको जानकारी लिन र सभ्यताले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव बताउन
- हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको पहिचान र उनीहरूको योगदानको खोजी गर्न

पाठ
१

मध्यकालीन नेपाल

रामसिंह दनुवार शारदा माध्यमिक विद्यालयका शिक्षक हुनुहुन्छ । उहाँ आज कक्षा ७ मा 'हाम्रो विगत' अन्तर्गत 'मध्यकालीन नेपाल' पाठ अध्यापन गर्ने तयारीमा हुनुहुन्छ ।

नमस्कार ! आज हामी मभ्यकालीन नेपालको शासनकाल सम्बन्धमा छलफल गर्ने छौँ । यससँग सम्बन्धित स्लाइडहरूको प्रस्तुति र व्याख्या पनि गर्ने छौँ । तपाईंहरू यी स्लाइडहरू हेर्नुहोस् है त !

परिचय

१. नेपालको राजनीतिक इतिहासलाई प्राचीनकाल, मध्यकाल र आधुनिककालमा विभाजन गरिन्छ ।

२. प्राचीनकाल भन्नाले किरात गोपाल, महिषपाल तथा लिच्छवि काललाई बुझाउँछ ।

३. वि.सं. ९३६ मा 'नेपाल संवत्' सुरु भएपछि नेपालको इतिहासमा मध्यकाल सुरु भएको मानिन्छ ।

४. वि.सं. ९३६ देखि वि.सं. १८२५ सम्मको करिब ९०० वर्षको समयलाई मध्यकाल भनिन्छ ।

मध्यकालीन नेपाल कहिले एकीकृत, कहिले टुक्रा टुक्रा र कहिले ठुलो राज्य बनेको पाइन्छ । मध्यकालमा नेपाल खस राज्य, डोयराज्य र नेपालमण्डलमा विभाजित थियो । डोयराज्यलाई तिरहुतको नामले चिनिन्थ्यो । यसको राजधानी सिम्रौनगढ थियो । काठमाडौँ उपत्यकालाई नेपालमण्डल भनिन्थ्यो । हामी काठमाडौँ उपत्यकाको विषयमा यस स्लाइडबाट जानकारी लिऔँ है ।

काठमाडौँको मध्यकालीन राजनीतिक अवस्था

१. मध्यकालमा काठमाडौँ उपत्यकामा मल्लवंशको शासन थियो ।

२. मल्लहरू भारतको कुसीनगर र आसपासबाट नेपाल प्रवेश गरेका हुन् ।

३. लिच्छवि शासन कमजोर भएपछि अरिदेव मल्लले मल्ल राज्य स्थापना गरेका हुन् ।

४. अरिदेव कुस्ती खेलिरहेका वेला उनको पुत्र जन्मिएकाले 'मल्ल' उपाधि ग्रहण गरेका हुन् भनिन्छ । कुस्ती खेललाई 'मल्ल युद्ध' पनि भनिन्छ ।

५. मध्यकालमा नेपालमण्डलको राजधानी भक्तपुर थियो ।

६. यक्ष मल्लको शासनकालपछि नेपाल मण्डल कान्तिपुर, पाटन र भादगाउँका रूपमा विभाजन भयो ।

यक्षमल्ल धार्मिक, विद्वान् र दूरदर्शी थिए । उनका छोराहरू राज्य विखण्डन गर्ने काममा लागे । यही कारणले उपत्यकामा तीन राज्य स्थापना भए ।

काठमाडौँको पुरानो नाम कान्तिपुर हो । कान्तिपुरका पहिलो राजा रत्न मल्ल थिए । अन्तिम राजा जयप्रकाश मल्ल थिए । त्यस्तै हालको ललितपुर मध्यकालमा पाटन भनेर चिनिन्थ्यो । यक्ष मल्लको निधनपश्चात् उनकी छोरीको हातमा पर्न आएको पाटन राज्य लामो समयसम्म स्वतन्त्र रूपले चल्न सकेन । पछि सिद्धिनरसिंह मल्लले स्वतन्त्र राज्यका रूपमा पाटनमा शासन गरेका थिए ।

नेपालमण्डलको राजधानी भक्तपुरलाई मध्यकालमा भादगाउँ भनिन्थ्यो । यहाँ राय मल्लदेखि रणजित मल्लसम्म १० जना मल्ल राजाहरूले राज्य गरेका थिए ।

क्रियाकलाप

१. **नेपालमा मल्लहरूको प्रवेश, उनीहरूको सत्ता प्राप्ति, शासन व्यवस्था सम्बन्धमा खोजी गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **प्राचीनकालमा एकीकृत भएको नेपालमण्डल मध्यकालमा किन खण्डित भएको होला, शिक्षक वा इतिहासका जानकार व्यक्तिसँग सोधखोज गरी कारणहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **मध्यकालको छोटो परिचय दिनुहोस् ।**

(ख) **नेपालमण्डल विखण्डित हुनुका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ग) **मध्यकालको तत्कालीन पाटन राज्यको शासन अवस्थाको सम्बन्धमा आफ्नो विचार उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(घ) **नेपालमण्डल वा काठमाडौँ उपत्यका विभाजित हुनुअगिको राजनीतिक अवस्थाका विषयमा एक अनुच्छेद तयार पार्नुहोस् ।**

पाठ २

मध्यकालीन नेपाल : बाइसी, चौबिसी र सेन राज्य

जनता आधारभूत विद्यालयका सात कक्षाका विद्यार्थीले अगिल्लो पाठमा मध्यकालीन नेपालका बारेमा अध्ययन गरेका थिए । मध्यकालमा नेपाल खसराज्य, तिरहुतराज्य र नेपालमण्डलमा विभाजित भएको जानकारी पाएका थिए । विद्यार्थीलाई मध्यकालीन नेपालका अन्य राज्यहरूका विषयमा पनि अध्ययन र खोजी गर्न विद्यालयको पुस्तकालयमा लगिएको थियो । विद्यार्थीलाई दुई समूहमा विभाजन गरियो । पहिलो समूहले बाइसी र चौबिसी राज्यका बारेमा खोजी गरे । दोस्रो समूहले सेन राज्यका बारेमा खोजी गरे । विद्यार्थीले उल्लिखित राज्यहरूका विषयमा खोजी गरेका, जानकारी पाएका विषयवस्तु आआफ्नो समूहका टोली प्रमुखले कक्षामा यसरी प्रस्तुत गरे :

समूह 'क'

बाइसी र चौबिसी राज्य

१. राप्ती नदीदेखि पश्चिम र महाकाली नदीपूर्वको भागमा अवस्थित राज्यलाई बाइसी राज्य भनिन्छ ।

२. गण्डकी प्रदेश र आसपासमा अस्तित्वमा रहेका ससाना राज्यहरूलाई चौबिसी राज्य भनिन्छ ।

३. कर्णाली प्रदेशको सिँजालाई राजधानी बनाई खस मल्ल राजाहरूले लगभग ३०० वर्ष राज्य गरे । खस राज्य क्रमशः कमजोर बन्यो । सिँजाली राजाहरूले ठाउँ ठाउँमा खटाएका सामन्त र शासकहरू स्वतन्त्र बन्दै गए र आफैँ राजा भएको घोषणा गरे ।

४. कर्णाली प्रदेशको सिँजा तथा नेपालमण्डलको अधीनका ससाना सामन्त राज्य वा जिल्लाहरू गण्डकी प्रदेशमा थिए । मध्यकालको अन्त्यतिर खस, नेपालमण्डल र डोय राज्यहरू कमजोर भएका वेलामा ती ससाना राज्यहरूले आफैँ स्वतन्त्र भएको घोषणा गरे र चौबिसी राज्यहरू स्थापना भए ।

५. बाइसी र चौबिसे राज्यहरू घरधुरीका आधारमा साना तथा ठुला भनी चिनिन्थे ।

६. जुम्ला, जाजरकोट र रुकुम बाइसी राज्यका उदाहरण हुन् भने पाल्पा, प्युठान, खाँची जस्ता चौबिसी राज्यहरू थिए ।

समूह 'क' को टोली प्रमुख विद्यार्थीले बाइसी र चौबिसी राज्यका विषयमा प्रस्तुत गरेका सामग्रीमा शिक्षकले थप जानकारी दिँदै भन्नुभयो, तपाइँहरूको समूहले खोजेको सामग्री उपयुक्त छ । त्यसवेला कर्णाली क्षेत्रमा बाइस र गण्डकी क्षेत्रमा चौबिस राज्य भएका कारणले सङ्ख्याका आधारमा बाइसी र चौबिसी राज्य भनिएको हो । राज्यहरूको सङ्ख्या घटबढ भइरहन्थ्यो । कतिपय राज्यहरू कहिले बाइसी समूह त कहिले चौबिसी समूहमा पर्थे ।

रोचक कुरा जुम्ला राज्यलाई पहिलेदेखि नै एघार नदी र एघार पर्वतहरूले बनाएको 'बाइस पाखा जुम्ला' भनिन्थ्यो । सिँजा (जुम्ला) को अधीनमा रहेका राज्यहरूलाई 'बाइसी राज्य' भनिएको हो भनी इतिहासमा पढ्न पाइन्छ ।

दोस्रो समूहले 'सेन राज्य' का विषयमा खोजी तथा सङ्कलन गरेका सामग्रीको प्रस्तुति अध्ययन गरौँ है त ।

समूह 'ख'

सेन राज्य

१. एघारौँ शताब्दीमा मुसलमान आक्रमणबाट जोगिन सेनहरू बङ्गालबाट नेपाल प्रवेश गरेका थिए

२. रुद्र सेनका उत्तराधिकारी मुकुन्द सेनले पाल्पा राज्यको सिमाना पूर्वमा कोसी नदीसम्म विस्तार गरे ।

३. मुकुन्द सेनले आफ्ना छोराहरूलाई राज्य विभाजन गरिदिए । समय क्रममा पाल्पा चार छुट्टाछुट्टै सेन राज्यमा विभाजन भयो ।

४. मकवानपुर, चौदन्डी र विजयपुर पूर्वका सेन राज्य कहलिए ।

५. लोहाङ सेन मकवानपुरको प्रथम सेन राजा हुन् । यस राज्यको स्थापना वि.सं. १६१० मा भएको थियो । उनले आफ्नो राज्यलाई पूर्व र दक्षिणतिर विस्तार गरे ।

६. मकवानपुरको दरबारमा आन्तरिक कलहले गर्दा यो राज्य टुक्रिएर विजयपुर र चौदन्डी राज्य बने ।

समूह 'ख' को प्रस्तुतिपछि शिक्षकले भन्नुभयो : तपाईंहरूको समूहले खोज गरेको सामग्री जानकारीमूलक छ । हामीले मध्यकालीन नेपालको इतिहासमा राज्यहरू कहिले एकीकृत हुने त कहिले खण्डित भएका रहेछन् भन्ने थाहा पायौँ ।

क्रियाकलाप

१. **समूहमा बसी बाइसी र चौबिसी राज्यमध्ये पाँच पाँचओटा राज्यको नाम खोजी गरी तालिकामा देखाउनुहोस् :**

बाइसी राज्य	चौबिसी राज्य

२. **सेन राज्यका बारेमा थप विवरण सङ्कलन गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **बाइसी राज्य कसरी बनेका थिए ?**

(ख) **सेन राज्य टुक्रिनुका कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ग) **गण्डकी क्षेत्रका राज्यहरूलाई किन चौबिसी राज्य भनिएको हो ?**

(घ) **के मुकुन्द सेनले आफ्ना छोरालाई अंश दिए जस्तै गरी राज्य वितरण गर्नु ठिक थियो, आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

पाठ ३

मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्था

हामी आज मध्यकालको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थाको विषयमा छलफल गर्दैछौँ :

राजनीतिक अवस्था

१. मध्यकालमा राजतन्त्रात्मक शासन थियो ।

२. समान आकाङ्क्षा भएका राज्यहरूबिच मेलमिलाप हुन्थ्यो ।

३. कतिपय राज्यहरूको छिमेकीसँगको भन्दा टाढाका राज्यहरूसँग सम्बन्ध राम्रो थियो ।

४. नेपालमण्डलमाथि वेला वेला सिँजा र डोय राज्यले आक्रमण गर्थे । डोय राज्यले आक्रमण गर्दा नेपालमण्डलले सिँजाको साथ सहयोग लिन्थ्यो ।

५. सिँजा र नेपालमण्डलले तिब्बतसित मिलेर व्यापार गर्थे ।

६. उपत्यकाका राजाहरूबिच राम्रो सम्बन्ध थिएन । तीनओटा राज्यमध्ये पालैपालो दुई राज्य मिल्ने र अर्कोउपर आक्रमण गर्ने गर्थे । अर्कोलाई दबाउन सेन वा गोरखा राज्यको सहयोग लिने गर्थे ।

७. चौबिसी राज्यहरूमध्ये पाल्पा, पर्वत र लमजुङ निकै शक्तिशाली थिए । यिनीहरूलाई 'त्रिशक्ति' भनिन्थ्यो । गोरखा चौबिसी राज्यभित्र पर्दैनथ्यो ।

८. बाइसी राज्यहरूमध्ये जुम्ला र डोटी निकै शक्तिशाली थिए तर यिनीहरूबिचमा राम्रो सम्बन्ध थिएन ।

सामाजिक अवस्था

१. मध्यकालीन नेपाली समाजलाई पेसा तथा जातजातिका आधारमा वर्गीकरण गरेको पाइन्छ ।

२. मध्यकालमा बहुविवाह, बालविवाह प्रचलित थिए । पुनर्विवाह, विधवा विवाह तथा डोलाजी प्रथा प्रचलनमा थिए । सती प्रथा पनि कायम थियो ।

३. बिस्केट जात्रा, मत्स्येन्द्रनाथको जात्रा, इन्द्र जात्रालगायतका जात्रा प्रचलनमा थिए । सिठी नख, गठेमङ्गल, दसैँ, तिहार जस्ता महत्त्वपूर्ण चाडपर्वहरू मनाइन्थ्यो ।

४. मल्ल राजाहरू शिक्षामा जोड दिन्थे । दरबारमा पण्डितहरू राखी शिक्षा दिने चलन थियो । नारीहरूलाई शिक्षाको अवसर प्राप्त थिएन । मन्दिर विहारहरू शिक्षाका मुख्य केन्द्रका रूपमा रहेका थिए । गुरुकुल शिक्षा पद्धति प्रचलनमा थियो । बौद्ध शिक्षा दिन विहारहरू खुलेका थिए ।

५. मल्ल राजाहरू सिद्धिनरसिंह मल्ल, प्रताप मल्ल, जगनज्योति मल्ल शिक्षामा विशेष रुचि राख्थे । उनीहरू संस्कृत, नेवारी, मैथिली भाषामा नाटक तथा कविता लेख्थे ।

६. वेद, पुराण, धर्मशास्त्रका अतिरिक्त जीवनसँग सम्बन्धित कतिपय विषयमा अध्यापन गराइन्थ्यो ।

आर्थिक अवस्था

१. मध्यकालीन नेपालको अर्थ व्यवस्थाको मुख्य आधार कृषि तथा पशुपालन थियो ।

२. त्यसबखत ढुङ्गा, धातु र काठका मूर्ति बनाउने चलन थियो । चित्रकलाको पनि विकास भएको थियो । नेपालमा तयार भएका कलाकृतिहरू विदेशमा समेत निर्यात हुन्थे ।

३. नेपालमा बनेका ढलोटका मूर्तिहरू तिब्बत निकासी हुन्थे । तिब्बतबाट सुनचाँदी नेपालमा आयात हुन्थ्यो ।

४. नेपालको तिब्बतसितको व्यापारिक सम्बन्ध राम्रो थियो । व्यापारलाई अझै प्रभावकारी बनाउन तत्कालीन राजाहरूले ठुलो योगदान गरेका थिए ।

५. मध्यकालीन समयमा कपडा बुन्ने, रङ्ग्याउने जस्ता उद्योगहरू सञ्चालनमा थिए ।

६. त्यसबखत चाँदीका सिक्काहरू डबल, मोहर, सुकी र दाम चलनचल्तीमा थिए । नेपाली सिक्का तिब्बतमा समेत चल्थे ।

७. मध्यकालीन नेपालको शासन व्यवस्था केन्द्रीकृत थियो । ससाना सामन्त राज्यहरूले केन्द्रलाई कर बुझाउँथे । कर त्यस बेलाको राज्यको मुख्य आयस्रोत थियो ।

८. कृषि उत्पादनमा कर लाग्थ्यो । मध्यकालीन नेपाल आर्थिक रूपमा सबल थियो । लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा तथा खाद्यान्न स्वदेशमै उत्पादन हुन्थ्यो । नेपालको मुख्य व्यापार तिब्बत र भारतसँग हुन्थ्यो । नेपालका बाइसी चौबिसी राज्यबिच पनि आन्तरिक रूपमा व्यापार हुने गर्थ्यो ।

क्रियाकलाप

१. **मध्यकालीन नेपालका सामाजिक अवस्थाका सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गरी सूची तयार गर्नुहोस् ।**

२. **मध्यकालीन नेपालको शिक्षा र हालको शिक्षामा कस्तो भिन्नता पाउनुभयो, कक्षामा समूह बनाई छलफल गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **सती प्रथाको परिचय दिनुहोस् ।**

(ख) **मध्यकालको आर्थिक अवस्था कस्तो थियो, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ग) **मध्यकालमा विद्यार्थीलाई कसरी शिक्षा दिइन्थ्यो, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(घ) **मल्लकालका कुन कुन परम्पराहरू अहिले पनि प्रचलनमा छन् ?**

पाठ ४

राष्ट्रिय विभूति : गौतम बुद्ध

नेपालको इतिहास धेरै वीरवीराङ्गनाहरू र महान् व्यक्तिहरूका गाथाले भरिएको छ । यी व्यक्तिहरूले विगतमा गरेका योगदानले वर्तमानमा हामीलाई मार्गदर्शन गरेका छन् । यी व्यक्तिहरू विश्व र सम्पूर्ण मानव समुदायका अमूल्य निधिका रूपमा प्रतिष्ठित भएका छन् । त्यस्ता व्यक्तित्वलाई राष्ट्रले विभूतिका रूपमा पहिचान दिएको छ ।

गौतम बुद्धको जन्म इसापूर्व ५६३ मा वैशाख पूर्णिमाको दिन लुम्बिनीमा भएको हो । लुम्बिनी अहिलेको रूपन्देही जिल्लामा पर्छ । गौतम बुद्धका बाबुको नाम शुद्धोदन र आमाको नाम मायादेवी हो ।

बुद्धका चार आर्य सत्य

१. संसारमा दुःख छ ।

२. दुःखको कारण छ ।

३. दुःखको निरोध गर्न सकिन्छ ।

४. दुःखको निरोधका उपायहरू छन् ।

गौतम बुद्ध राजाका छोरा थिए । उनलाई भौतिक सुखसुविधाको कुनै अभाव थिएन । उनी एक दिन दरबारबाट बाहिर निस्केको वेला वृद्धवृद्धा देखे । बिरामी मानिस देखे । मरेको लास देखे । यी घटनाहरूले उनलाई दुःखी बनायो । यस्ता दुःख निरोधका उपायहरू खोज्न उनी दरबारबाट निस्के । धेरै ठाउँ घुम्दाघुम्दै उनी भारतको गया पुगे । त्यहाँ ठुलो दुःख सहेर कठोर तपस्या गर्दा पनि उनले ज्ञान प्राप्त गर्न सकेनन् । उनी झन् झन् कमजोर भए । गयाका वनमा अवस्थित एउटा पिपलको रुखमुनि बसेर ध्यान गरिरहेको समयमा उनले ज्ञान प्राप्त गरे ।

बुद्धको अर्थ बुझ्नु वा जागृत हुनु हो । गयामा बुद्धले ज्ञान पाएकाले आज त्यस ठाउँलाई बोधगया भनिन्छ । रुखमुनि ज्ञान पाएकाले त्यो रुखलाई बोधी वृक्ष भनिन्छ । बुद्धले आफ्ना साथीहरूलाई ज्ञानको पहिलो उपदेश दिए । उनले दिएको पहिलो उपदेशलाई धर्मचक्र प्रर्वतन भनिन्छ । बुद्धका उपदेश प्रभावित मानिसले ती उपदेशलाई आफ्नो जीवनमा उतार्ने

प्रयास गर्न थाले । यसले गर्दा संसारमा एउटा नयाँ धर्मको सुरुआत भयो । बुद्धले फैलाएको धर्मलाई 'बौद्ध धर्म' र यो धर्म मान्नेलाई बौद्धमार्गी भनिन्छ । बुद्धका उपदेश, आचार, विचारले मानिसमा सकारात्मक प्रभाव पर्न थाल्यो । बौद्ध धर्मको मूल आदर्श अहिंसा तथा मारकाट र झगडा नगर्नु हो ।

बुद्धका उपदेश

१. सधैँ सत्य बोल्नु, झुटो कहिल्यै नबोल्नु
२. लोभ नगर्नु
३. अरूको वस्तु वा सम्पत्ति नचोर्नु
४. सबै प्राणीलाई दया गर्नु
५. शुद्ध आचरण राख्नु
६. सानो भनेर कसैलाई हेला नगर्नु
७. ठुलाको आज्ञापालन गर्नु

बुद्धका उपदेश संसारका सबैजसो देशमा फैलिएका छन् । हाम्रो देशमा पनि बुद्ध धर्म मान्ने मानिस छन् । हिन्दुधर्मले बुद्धलाई विष्णुका अवतारका रूपमा लिएको छ । त्यसैले हिन्दु र बौद्धधर्म मान्नेहरूमा मेलमिलाप छ । बौद्धमार्गी हिन्दुहरूका मन्दिरमा जान्छन् । हिन्दुहरू बौद्ध गुम्बा र विहारमा जान्छन् ।

गौतम बुद्ध जन्मिएको स्थान लुम्बिनी विश्वभरका बौद्धमार्गीहरूको पवित्र तीर्थस्थल हो । नेपालीले यसलाई शान्ति, सद्भाव र आस्थाको केन्द्र मान्छन् । यहाँ मायादेवीको मन्दिर छ । यहाँ बुद्धको पाइला भएको शिलालाई संरक्षण गरी राखिएको छ । मायादेवी मन्दिर नजिकै सम्राट् अशोकले निर्माण गरेको अशोकस्तम्भ छ । त्यसमा गौतम बुद्ध यही स्थानमा जन्मेका हुन् भनी लेखिएको छ । लुम्बिनीमा विश्व बुद्ध सम्मेलन हुने गरेको छ । लुम्बिनीलाई विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत गरिएको छ ।

गौतम बुद्धका उपदेशहरू मानिसको निम्ति सधैँ उपयोगी छन् । संयुक्त राष्ट्रसङ्घले समेत बुद्धको योगदान र पहिचानलाई मान्यता दिएको छ । वैशाख पूर्णिमाको दिनलाई संयुक्त राष्ट्रसङ्घले अन्तर्राष्ट्रिय शान्ति दिवसका रूपमा मनाउने निर्णय गरेको छ । गौतम बुद्धलाई एसियाका तारा (The Light of Asia) पनि भनिन्छ । मानव मात्रको अमूल्य निधि गौतम बुद्धको नेपालमा जन्म भएको तथ्य हाम्रा लागि ठुलो गौरवको विषय हो । यस ऐतिहासिक तथ्यले नेपाललाई विश्व समुदायमा बुद्धको देश र शान्ति क्षेत्रका रूपमा समेत परिचित र प्रतिष्ठित तुल्याएको छ । बुद्धको जन्मस्थल भएकाले नेपालको नाम विश्वभर फैलिएको छ ।

क्रियाकलाप

१. कुनै एक राष्ट्रिय विभूतिको जीवनी र योगदान खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. गौतम बुद्धका उपदेशको सान्दर्भिकताका विषयमा एक वक्तृताको नमुना तयार पार्नुहोस् ।

३. समूहमा नेपालका राष्ट्रिय विभूतिहरूको सूची र योगदान तयार पारी कक्षाकोठामा वा सूचना पाटीमा टाँस्नुहोस् ।

४. 'अहिंसा र शान्ति : बौद्ध धर्मको मूल आदर्श' शीर्षकमा समूहगत छलफल गर्नुहोस् र प्राप्त निष्कर्षलाई बुँदागत रूपमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) राष्ट्रिय विभूति कसलाई भनिन्छ ?

(ख) हामीले राष्ट्रिय विभूतिलाई किन सम्मान गर्नुपर्छ, उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ग) गौतम बुद्धका उपदेशको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(घ) गौतम बुद्धका उपदेशले तपाईंको जीवनमा पार्न सक्ने सकारात्मक प्रभाव उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) गौतम बुद्धलाई एसियाको तारा किन भनिन्छ, आफ्ना विचार लेख्नुहोस् ।

पाठ
५

राष्ट्रिय विभूति : अरनिको

भगवती आधारभूत विद्यालयका कक्षा सातका विद्यार्थी 'कलाकार अरनिकोका दुर्लभ मूर्ति' प्रदर्शनी हेर्न गएका थिए । उक्त अवसरमा सो प्रदर्शनीका संयोजकले उहाँको जीवनी र योगदान सम्बन्धमा यसरी प्रस्ट पार्नुभएको थियो :

अरनिकोको जन्म नेपालमा भएको थियो । उनको वास्तविक नाम बलबाहु थियो । उनी बुद्धिमान र मिहिनेती थिए । उनका एक साथी मूर्ति बनाउँथे । साथीले बनाएको मूर्ति उनी ध्यान दिएर हेर्थे र नजानेको सोध्थे । यसरी बिस्तारै अरनिकोले राम्रा राम्रा मूर्ति बनाउन सिके । उनी पछि राम्रो मूर्तिकार भए । उनले बनाएका मूर्तिको सबैले तारिफ गर्न थाले । मूर्तिकार अरनिकोको मूर्तिकलाको सिपसँग तत्कालीन नेपालका राजा पनि परिचित थिए ।

प्रदर्शनीका संयोजकले थप जानकारी दिँदै भन्नुभयो, यो समयमा चीनमा समेत नेपाली कलाको प्रचार भएको थिए । त्यसैवेला चीनका राजाले एउटा मन्दिर बनाउन चाहेका थिए । चीनमा राम्रा राम्रा मूर्ति बनाउन सक्ने मूर्तिकारको खोजी हुन थाल्यो । उनले नेपालका राजा अभय मल्ललाई राम्रा मूर्तिकारहरू पठाइदिन अनुरोध गरे । चीन सरकारको अनुरोधमा अरनिकोको नेतृत्वमा ८० जना कलाकारहरू चीन गए । त्यहाँ अरनिको र उनका साथीहरूले एक बौद्ध चैत्य बनाए । त्यो बौद्ध चैत्य धेरै राम्रो बन्यो । चैत्यको विधिवत् प्रतिष्ठा भयो । सो समारोहमा देश विदेशबाट मानिस आएका थिए । नेपाली कलाकारहरूले बनाएको चैत्यको सबैले ठुलो प्रशंसा गरे । चीनमा उक्त चैत्यलाई Miyaoying Temple भनिन्छ ।

अरनिकोको कलाकारिता सम्बन्धमा अन्य रोचक घटनाहरू पनि छन् । चीनका राजासित एउटा फुटेको ढलोटको मूर्ति थियो । राजाले त्यो मूर्ति जोड्न अरनिकोलाई दिए । उनले त्यो मूर्ति सजिलै जोडिदिएका घटना महत्त्वपूर्ण थियो ।

त्यसैगरी चीनका राजाले एउटा चित्रकला प्रतियोगिता गराए । अरनिकोले उक्त प्रतियोगितामा नौओटा हात्तीको चित्र बनाएका थिए । उक्त चित्रकला प्रतियोगितामा अरनिको प्रथम भए । उनको जीवनमा अर्को महत्त्वपूर्ण घटना पनि छ । एक दिनको घटना

हो । राजाले अरनिकोलाई नजिक राखेर कुरा गर्दा अरनिकोले धक नमानी जवाफ दिए । त्यो देखेर राजाले भने तिमी कलाकार भए पनि म चीनको बादशाह हुँ । तिमी मसँग कत्ति पनि नहड्बडाउनुको कारण के हो ? अरनिकोले जवाफ दिए,"हाम्रो देशमा राजासित प्रजा डराउने बानी छैन, हामी राजालाई पितासरह मान्छौँ ।" उनको यो स्वभावले उनको निडरता र आत्मविश्वासलाई दर्साउँछ ।

प्रदर्शनी संयोजकले भन्नुभयो : चिनियाँ राजाले अरनिकोलाई चीनका मूर्तिकारहरूको नाइके बनाएर राखेका थिए । अरनिकोको कलाको चीनमा ठुलो प्रभाव परेको देखिन्छ । अरनिकोले चीनमा नेपाली कलाको प्रचार तथा विकास गरेकाले चिनियाँ कला र नेपाली कलाका धेरै कुरा मिल्छन् ।

चीनमा अरनिकोको प्रसिद्धि बढ्दै गएपछि राजाले उनलाई ठुलो दर्जा र इज्जत दिए । यसले गर्दा नेपालको समेत इज्जत बढ्यो । उनले चीन र नेपालको सम्बन्ध राम्रो बनाउन मदत गरे । उनको कारणले नेपाली कला विदेशमा प्रचारप्रसार भयो । अरनिकोको अद्वितीय सिपका कारण चिनियाँहरू नेपाललाई मूर्तिकलाको देश भन्छन् । नेपाली कलालाई विश्व समुदायमा परिचित गराएका हुनाले अरनिकोलाई राष्ट्रिय विभूतिको सम्मान दिइएको हो । यी कुराको जानकारी प्राप्त गरेपछि विद्यार्थीले संयोजकलाई धन्यवाद दिई प्रदर्शनी स्थलबाट फर्किए ।

क्रियाकलाप

१. **अरनिकोको योगदान सम्बन्धमा विभिन्न स्रोतसामग्री, शिक्षक वा पारिवारिक सदस्यबाट जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।**

२. **नेपाल र चीन सम्बन्ध विकासमा अरनिकोको कलाकारिताको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ भन्ने शीर्षकमा निबन्ध लेखन प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **अरनिकोले मूर्तिकलाको सिप कसरी सिकेका थिए ?**

(ख) **अरनिकोबाट चिनियाँ बादशाह प्रभावित हुनाका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ग) **अरनिकोले नेपाललाई कसरी चिनाए ?**

(घ) **अरनिकोलाई किन राष्ट्रिय विभूति भनिएको हो ?**

पाठ
६

राष्ट्रिय विभूति : पृथ्वीनारायण शाह

'राष्ट्रिय एकता दिवस' को अवसरमा कृष्णाश्रम माध्यमिक विद्यालय, कन्यामले प्रवचन कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो । यसको विषय 'नेपाल एकीकरण र पृथ्वीनारायण शाहको योगदान' थियो । उक्त प्रवचन कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि मानसिंह लाप्चाले आफ्ना विचारहरू विद्यार्थीसमक्ष यसरी व्यक्त गर्नुभयो :

नमस्कार, आदरणीय सभाध्यक्षज्यू, प्रधानाध्यापकज्यू, गुरुवर्ग र विद्यार्थी भाइबहिनीहरू !

आज पुस २७ गते, पृथ्वीनारायण शाहको जन्मजयन्ती हो । यस अवसरमा पृथ्वीनारायण शाह र नेपाल एकीकरणमा उनको योगदान सम्बन्धमा म आफ्ना धारणा राख्न गइरहेको छु । पृथ्वीनारायण शाहको जन्म वि.सं. १७७९ पुस २७ गते गोरखामा भएको थियो । उनका बुबा नरभूपाल शाह र आमा कौशल्यावती हुन् । पृथ्वीनारायण शाह २० वर्षको उमेरमा राजा भएका थिए । पृथ्वीनारायण शाह राजा भएको समयमा नेपाल आजको जस्तो एकीकृत र विशाल थिएन । त्यस वेला नेपाल ससाना राज्यमा बाँडिएको थियो । ती ससाना राज्यहरूको आपसमा मेलमिलाप थिएन ।

पृथ्वीनारायण शाह राजा भएपछि उनलाई ससाना राज्य एकीकरण गरेर एउटै विशाल देश बनाउने इच्छा भयो । पृथ्वीनारायण शाहले उपत्यका र वरिपरिका सबै राज्य जितेर वि.सं. १८२६ मा नेपाल एकीकरणको आधार तयार गरे । त्यसैले पृथ्वीनारायण शाहलाई नेपालको निर्माता भनिन्छ । उनले नयाँ नेपाल नबनाएको भए नेपालमा विदेशीहरूको वक्रदृष्टि लाग्न सक्थ्यो । हाम्रा कलाकौशलसमेत नष्ट हुन सक्ने थिए । हाम्रो संस्कृति सङ्कटमा पर्ने खतरा थियो । पृथ्वीनारायण शाह उदार भावका मान्छे थिए । उनलाई आफ्नो देशको व्यापार बढाउने इच्छा थियो । नेपालको व्यापार नेपालीकै हातमा हुनुपर्छ भन्ने उनको नीति थियो । विदेशमा सामान पठाएर त्यहाँबाट नगद खिचेर ल्याउनुपर्छ भन्ने उनको मान्यता थियो । पृथ्वीनारायण शाह प्रजाको भलाइ गर्नुलाई आफ्नो मुख्य कर्तव्य सम्झन्थे ।

म पृथ्वीनारायण शाहको दिव्य उपदेशका सम्बन्धमा केही बताउँछु । पृथ्वीनारायण शाहले आफ्नो जीवनको अन्तिम समयमा आफ्ना भाइभारदारलाई उपदेश दिएका थिए । ती उपदेशलाई पृथ्वीनारायणका दिव्य उपदेश भनिन्छ । पृथ्वीनारायण शाहले नेपाल दुई ढुङ्गाको बिचमा रहेको तरुल जस्तो छ भनेका थिए । नेपालले आफ्नै स्वतन्त्र नीति अपनाउन सकेन भने यसको स्वतन्त्र अस्तित्व हराउँछ भन्ने उनको सोच थियो ।

पृथ्वीनारायण शाहले प्रजातान्त्रिक प्रणालीलाई मानेका थिए । उनी बडाकाजी नियुक्ति गर्दा जनतासँग सल्लाह लिन्थे । जनताले चाहेको मानिसलाई नै बडाकाजी बनाउँथे । यसरी देशको शासनमा कुनै न कुनै रूपमा जनतालाई संलग्न गराउनुपर्छ भन्ने प्रजातान्त्रिक शासन प्रणालीको मान्यतालाई पृथ्वीनारायण शाहले व्यवहारमा उतारेका थिए । उनले घुस लिने र दिने दुबैलाई शत्रु मानेका थिए । उनले मनोरञ्जनका लागि स्वदेशी नाच हेर्न र गीत सुन्नसमेत सुझाव दिएका थिए । पृथ्वीनारायणले आजभन्दा धेरै अगाडि दिएका यी उपदेशहरू आजको समयमा पनि महत्त्वपूर्ण र उपयोगी देखिन्छन् । यी उपदेशको पालना गर्न सकेमा देशको उन्नति हुने देखिन्छ । पृथ्वीनारायण शाहले नेपालको एकीकरण गरेका हुनाले हामीले आफूलाई नेपालीका रूपमा विश्वसामु चिनाउन सफल भएका छौँ । पृथ्वीनारायण शाह नेपाल र नेपालीको अस्तित्व रहँदासम्म अमर रहने छन्, धन्यवाद ।

पृथ्वीनारायण शाहका केही दिव्य उपदेशका सार

(अ) देशका जनताहरू स्वावलम्बी हुनुपर्छ ।

(आ) नेपाल दुई ढुङ्गाका बिचमा रहेको तरुल हो ।

(इ) घुस लिने र दिने दुबै राष्ट्रका शत्रु हुन् ।

(ई) जनता जोसँग राजी रहन्छन्, उसैलाई काजी दिनुपर्छ ।

(उ) खानी भएका ठाउँमा गाउँ भए गाउँलाई अरू जग्गामा सारी खानी चलाउनुपर्छ ।

(ऊ) कपडा बुन्न जान्नेलाई नमुना बनाई देखाइदिनुपर्छ ।

(ए) प्रजा मोटा भए दरबार बलियो रहन्छ । राजाका भण्डार भनेका रैतानहरू हुन् ।

(ऐ) जाई कटक नगर्नू झिकी कटक गर्नू ।

(ओ) रागतानमा बडो ठुलो मोह हुन्छ । धनदौलत पनि यिनले लैजान्छन् । देशको भेदसमेत खोल्छन् ।

क्रियाकलाप

१. पृथ्वीनारायण शाहले भारदार, काजी आदिलाई दिव्य उपदेश दिएको भूमिका अभिनयसहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. पृथ्वीनारायण शाहले आर्थिक, सामाजिक र वैदेशिक सम्बन्धका विषयमा दिव्योपदेशमा उल्लेख गरेका विचारहरू सोधखोज गरी एक लेख तयार पार्नुहोस् ।

३. पृथ्वीनारायण शाहले गरेका एकीकरण अभियानका प्रमुख घटनालाई खोजी चार्टमा देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पृथ्वीनारायण शाहलाई किन राष्ट्रिय विभूति भनिएको हो, प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(ख) 'पृथ्वीनारायण शाह प्रजातान्त्रिक शासन प्रणालीमा विश्वास गर्थे ।' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

(ग) देशको आर्थिक अवस्था बलियो बनाउन पृथ्वीनारायण शाहको दिव्योपदेशमा उल्लेख भएका महत्त्वपूर्ण कुराहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईँलाई पृथ्वीनारायण शाहको दिव्योपदेशका कुन कुन उपदेश आज पनि सान्दर्भिक छन् जस्तो लाग्छन्, कारणसहित उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ ७

हाम्रो सिँजा : हाम्रो सभ्यता

जनविकास आधारभूत विद्यालय, चन्दननाथमा अध्ययनरत सात कक्षाका विद्यार्थीलाई 'हाम्रो सिँजा : हाम्रो सभ्यता' विषयक वृत्तचित्र (Documentry) देखाइएको थियो । उक्त वृत्तचित्र हेरेपछि र अन्य सन्दर्भ सामग्री अध्ययन गरेपछि विद्यार्थीले तयार पारेको प्रतिवेदन अध्ययन गरौँ :

(क) शीर्षक : हाम्रो सिँजा : हाम्रो सभ्यता

(ख) उद्देश्य

(अ) सिँजा उपत्यकाको भौगोलिक अवस्थिति पत्ता लगाउने

(आ) सिँजा सभ्यताको राजनीतिक, सामाजिक एवम् आर्थिक अवस्था पहिचान गर्ने

(इ) सिँजा सभ्यताले जनजीवनमा परेको प्रभाव खोजी गर्ने

(ग) अध्ययन विधि

(अ) वृत्तचित्र अवलोकन

(आ) सन्दर्भ सामग्री अध्ययन

(इ) शिक्षकसँग छलफल

(घ) पत्ता लगाइएका कुरा

सिँजा जुम्ला राज्यको राजधानी थियो । यसलाई खस राज्य तथा सिँजा राज्य भनेरसमेत चिनिन्छ । सिँजा राज्य खस राजा नागराजले स्थापना गरेका हुन् । उनी तिब्बतको गुगेबाट आएका हुन् । सिँजा राज्यको सिमाना स्पष्ट छैन । तथापि पूर्वमा

त्रिशूली, पश्चिममा लद्दाख, उत्तरमा तिब्बतको गुगे नदी र दक्षिणमा भागीरथी नदीसम्म फैलिएको अनुमान गरिएको छ ।

सिँजा राज्यमा नागराज, क्राचल्ल, अशोकचल्ल, जितारी मल्ल, रिपु मल्ललगायतका खस राजाहरूले राज्य गरेका थिए । राजा अशोक चल्लको पालामा सुर्खेतमा काँक्रेविहार बनेको थियो । विभिन्न समयमा आएको भुइँचालाले गर्दा यो सम्पदा भत्किन गएको थियो । अहिले यसलाई जीर्णोद्धार गरिएको छ । आठौँ राजा पृथ्वी मल्लको शासनकालपछि भारदारहरूमा शक्ति सङ्घर्ष सुरु भयो । अन्तिम खस राजा अभय मल्लले नियन्त्रण गर्न सकेनन् । त्यसपछि यो विशाल साम्राज्य विभिन्न राज्यहरूमा टुक्रिन पुग्यो । यसबाट बाइसी चौबिसी राज्य स्थापना भए ।

कर्णाली प्रदेशभन्दा अन्यत्रका क्षेत्रहरू स्थानीयहरूको जिम्मा लगाइएको थियो । आजको नेपाली सभ्यतामा सिँजा सभ्यताको गहिरो प्रभाव परेको पाइन्छ । सिँजा उपत्यकाका राजाहरूले विकेन्द्रीकरणको अभ्यास गरेका थिए । राजकाजमा सहयोग पुऱ्याउन महाअमात्य, अमात्य आदि नियुक्त गरिन्थे । ग्राम प्रशासन सञ्चालन गर्नका लागि प्रेक्षक, अधिकारी, कारिक (कार्की), रोकाया, महतारा आदि पदहरू सिर्जना गरिएका थिए । हालको नेपालको राजकाजमा सहयोग गर्ने राजनीतिक र प्रशासनिक पदहरू तत्कालीन सिँजा सभ्यताबाट सुरुआत भएका थिए । यी पदहरू हाल नेपाली समाजमा थरका रूपमा प्रयोग भएका छन् ।

सिँजा राज्यबाट खस भाषाको उत्पत्ति भएको मानिन्छ । हाल खस भाषा नेपाली भाषाका रूपमा विकसित भएको छ । त्यसकारण सिँजालाई नेपाली भाषाको उद्गम स्थलका रूपमा लिइन्छ । सिँजा सभ्यतामा हिन्दु तथा बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित धर्मसंस्कार रीतिरिवाज प्रचलित थिए । यस सभ्यतामा विकास भएको धार्मिक सहिष्णुता आजको नेपाली समाजमा समेत कायम छ । कुलपूजा, दसैँ, तिहार, बुद्धजयन्ती, चैते दसैँ, नयाँ वर्ष जस्ता चाडपर्व तथा उत्सवहरू प्रचलित थिए । हालको नेपाली समाजमा ती चाडपर्वहरू उत्तिकै महत्त्वका साथ मनाउनुले त्यस सभ्यताको प्रभाव आजसम्म पनि देख्न सकिन्छ ।

सिँजा सभ्यतामा कृषि, पशुपालन, घरेलु उद्योग तथा छिमेकी राष्ट्रहरूसितको व्यापार प्रमुख आर्थिक क्रियाकलापहरू थिए । सिँजा राज्यका दाङ, सुर्खेत, दिपायल उपत्यकाहरू 'अन्नको भण्डार' मानिन्थे । हिमाली भेगमा पशुपालन प्रमुख व्यवसाय थियो । दुध, मासु, यातायात र भारी बोक्नका लागि चौँरी, भेडा, बाख्रा, घोडा, खच्चड आदि पालिन्थे ।

सिँजा खस राज्यको ग्रीष्मकालीन राजधानी थियो । त्यस्तै खस राज्यको हिउँदे राजधानी दुल्लुमा थियो । नेपाली भाषाको पहिलो शिलालेख दुल्लुमा छ । शिलालेख भएका ठाउँमा कीर्तिस्तम्भहरू पनि छन् । कीर्तिस्तम्भमा सिँजा राज्यका खस राजाहरूको वंशावली कुँदिएको छ । कीर्तिस्तम्भ तत्कालीन खस राजा पृथ्वी मल्लले निर्माण गरेका थिए । दैलेखमा रहेको पञ्चदेवल पनि खस शासनकालमा उत्कृष्ट नमुना हो ।

सिँजा सभ्यता कलाले पनि सम्पन्न थियो । यहाँ रहेका पाण्डव गुफा, विराट् दरबार र विभिन्न मठ मन्दिरमा कुँदिएका बाघ, सिंहका मूर्तिहरूले तत्कालीन सिँजा सभ्यताको समृद्धिको उदाहरण प्रस्तुत गरेका छन् । साथै ती ठाउँहरूमा कुँदिएका चित्रकला, सङ्केत, अक्षर र अङ्कहरू लेखिएका शिलालेखहरूले त्यस समयको कलाको उजागर गर्छन् । त्यहाँ रहेका कतिपय शिलालेखहरू अहिले पनि संरक्षणको पर्खाइमा रहेका छन् ।

(ङ) निष्कर्ष

सिँजा राज्यको स्थापना बाह्रौँ शताब्दीमा भएको थियो । सिँजा उपत्यकाको सभ्यता नेपालको हालको भाषा, संस्कृति र रीतिरिवाजको आधारशिला हो । शासन सञ्चालनमा प्रशासनिक पदहरू सिर्जना, तिनको भूमिका सम्बन्धमा पनि यस सभ्यताबाट योगदान भएको पाइन्छ । यहाँ प्राप्त विभिन्न देवल, कीर्तिस्तम्भ, शिलालेख र कलाले सिँजा सभ्यता समृद्ध र विकसित रहेको प्रमाणित हुन्छ । नेपालका विभिन्न ठाउँमा बस्ने खस आर्य समुदायका धेरै थरहरू यही सिँजा सभ्यताका विभिन्न स्थान, पदहरूसित जोडिन पुग्छन् । त्यसैले सिँजा सभ्यता हाम्रो पहिचान र गौरव हो ।

क्रियाकलाप

१. समूहगत रूपमा सिँजा सभ्यताले विकास गरेका सामाजिक र सांस्कृतिक पक्षहरूले अहिलेको नेपाली समाजमा पारेको सकारात्मक प्रभावको खोजी गरी छलफल गर्नुहोस् ।

२. सिँजा सभ्यताले हालको प्रशासनिक क्षेत्रमा ठुलो प्रभाव पारेको छ । यस भनाइलाई पुष्टि गर्ने तर्कहरू समूहगत रूपमा तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सिँजा राज्यको भौगोलिक अवस्थिति उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) सिँजा राज्य टुक्रिनुका कारणहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) 'नेपाली समाजको धार्मिक सहिष्णुताको आधारशिला सिँजा सभ्यता हो,' उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

(घ) सिँजा सभ्यताबाट वर्तमान समाजमा परेको प्रभाव उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ
छ

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

सिकाइ उपलब्धि

- नेपालका आर्थिक क्रियाकलापको वर्तमान अवस्था, समस्या र समाधानका उपाय बताउन
- कृषि, उद्योग र व्यापारबिचको अन्तरसम्बन्ध उल्लेख गर्न
- वस्तुको गुणस्तर पहिचानका आधार खोजी गरी उपभोक्ताका अधिकारप्रति सचेत रहन
- सरकारी आयको परिचय दिन र स्रोतहरू बताउन
- सरकारी खर्चको परिचय दिन र क्षेत्रहरू उल्लेख गर्न

पाठ
१

आर्थिक विकासको आधार : कृषि र उद्योग

विकास पुन रामपुर नगरपालिका ५, पाल्पा निवासी किसान हुनुहुन्छ । उहाँले १५ रोपनी बारीमा मकैबाली लगाउनुभएको छ । उहाँका अनुसार रामपुरमा अहिले धेरै किसानले व्यावसायिक मकै खेती सुरु गरेका छन् । स्थानीय मोहन पँगेनी भन्नुहुन्छ ; मैले बैङ्कबाट एक लाख ऋण लिएर दश रोपनीमा मकै खेती गरेको छु । पाल्पाका अन्य गाउँपालिकामा समेत मकैबालीको व्यावसायिक खेती गर्ने क्रम बढ्दो छ । मलखाद समयमा नपाइने र जङ्गली जनावरले बाली नष्ट गर्ने समस्या बढी छ । यीबाहेक उन्नत बिउको अभाव, बजार मूल्यमा विविधता हुनु पनि यहाँका प्रमुख समस्या हुन् । यद्यपि यहाँ केही समस्या समाधान गर्न सके व्यावसायिक खेतीमा अझ सुधार गर्न सकिन्छ ।

बारा, पर्सालगायतका किसानहरूलाई दलहन बाली भित्र्याउने चटारो परेको छ । तराईमा दलहन बालीप्रति किसानको आकर्षण बढेको छ । नेपालमा उत्पादित मुसुरो दालको भारत र बङ्गलादेशमा माग बढ्दो छ । तराईमा कृषि प्रवर्धनका लागि स्थानीय तहहरूले प्रोत्साहन कार्यक्रम पनि सञ्चालन गरिरहेका छन् । किसान प्रवेश कुशवाहाको गुनासो छ : बारा, पर्सामा दलहन बालीको सम्भावना छ । समयमा उन्नत बिउ नपाइने, विषादी नपाइने, रोगव्याधिको बढ्दो प्रकोपका कारण यहाँ आशातीत रूपमा दलहन बालीको व्यावसायीकरण हुन सकेको छैन । निकासीमा समेत झन्झट बेहोर्नुपरेको छ । सरकारले किसानका समस्या समयमै समाधान गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

पछिल्लो समयमा खेतीयोग्य जमिन विभिन्न कारणले बाँझो हुने क्रम बढेको र सरकारले समेत बाँझो जमिन राख्न नपाइने नीति लिएको छ । बाँझो जमिनको सदुपयोग र कृषि प्रवर्धनका लागि देवचुली नगरपालिकाको कृषि शाखाले प्रोत्साहन कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । बाँझो जमिनमा खेती गर्न प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले यो कार्यक्रम ल्याइएको स्थानीय जनप्रतिनिधिले बताएका छन् । नगरपालिकाका अनुसार कम्तीमा तीन वर्षसम्म बाँझो रहेको जमिनमा व्यावसायिक खेती गर्न चाहनेलाई प्रोत्साहन रकम उपलब्ध गराइने छ । कृषकले बाँझो जमिनमा आफूले चाहेको जुनसुकै कृषि खेती गर्न सक्ने छन् ।

नगरपालिकाले व्यावसायिक फलफूल खेती प्रोत्साहन र बिउ उत्पादन सहयोग कार्यक्रमसमेत सञ्चालन गरेको छ । नगरपालिकाले बिउ उत्पादनका लागि आवश्यक पर्ने बिउ, विषादी, प्राङ्गारिक मल, कृषि औजारका सामग्रीमा समेत सहयोग गर्ने कार्यक्रम छ । यस्ता प्रोत्साहन कार्यक्रममार्फत कृषिको व्यावसायीकरण, स्थानीय तहमा रोजगारीको अवसर सिर्जना हुने तथा अर्थोपार्जनका गतिविधि सञ्चालन हुने अपेक्षा छ ।

गरिखान छेकेन अपाङ्गताले

नरैनापुर ९, बाँके । कटघराका बादल गिरी सामान्य अपाङ्गता भएका व्यक्ति हुन् । ६९ वर्षीय गिरी २० वर्षदेखि तरकारी व्यवसायमा सक्रिय छन् । सुरुमा उनी साइकलमा तरकारी ओसारपसार गर्थे । टोल टोलमा घुमेर तरकारी बेच्थे । अहिले उनले बैङ्कबाट केही रकम ऋण लिएर एउटा तरकारी पसल खोलेका छन् । नरैनापुरमा लाग्ने साप्ताहिक हाटमा तरकारी बेच्छन् । बजार नलाग्ने दिनमा उनकी श्रीमती पसलबाट तरकारी बेच्छिन् भने गिरी बाँकेका दक्षिण पूर्वी गाउँहरूमा ठेलागाडामा तरकारी बेच्न हिँड्छन् । तरकारी व्यवसायबाट दैनिक तीनचार हजार रुपियाँ आम्दानी गर्ने गिरी धेरैजसो स्थानीय टोलछिमेकमा उत्पादन भएका तरकारी सङ्कलन गरी बिक्री गर्छन् । उनले तरकारी व्यवसायसँग सम्बन्धित तालिम पनि लिएका छन् । उनी भन्छन्, : 'मैले यस व्यापार व्यवसायको आम्दानीबाट पाँच कठ्ठा जमिन खरिद गरेको छु ।' अब आफ्नै जमिनमा व्यावसायिक तरकारी खेती गर्ने सोच बनाएको छु । उनी आफ्नो गाउँपालिका र प्रदेश सरकारबाट प्रोत्साहनस्वरूप आर्थिक अनुदान पाउने भएकाले अझ उत्साहित छन् ।

खप्तडमा बढ्दै पर्यटक

सुदूरपश्चिमको पर्यटकीय क्षेत्र खप्तडमा पर्यटकको चहलपहल बढ्न थालेको छ । खप्तड क्षेत्रको प्राकृतिक मनोरम दृश्य अवलोकन गर्न पर्यटक आउँछन् । आजकल खप्तड क्षेत्र र खप्तड बाबाको कुटी दर्शनका लागि आन्तरिक पर्यटकको सङ्ख्या ह्वात्तै बढेको छ । आन्तरिक एवम् बाह्य पर्यटकको सङ्ख्या बढ्न थालेपछि होमस्टेको सङ्ख्या बढाइएको कुरा खप्तड पर्यटन

व्यवस्थापन समितिका संयोजक भीमेश्वर ऐरले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार यहाँ करिब ५० ओटा होटल तथा दर्जनौँ होमस्टेहरू सञ्चालनमा छन् । पर्यटकले खप्तडको मनोरम दृश्यावलोकन मात्रै होइन स्थानीय मौलिक परिकारको स्वाद लिने छन् । पर्यटकको बसाइ अवधि बढाउन र गुणस्तरीय सेवा वृद्धि गर्न स्थानीय युवालाई तालिमको व्यवस्था गरिएको छ । यसबाट स्थानीय तहमा रोजगारीको अवसर सिर्जना भएको छ । स्थानीय उत्पादनको प्रचारप्रसार बढेको छ । यहाँ नियमित रूपमा यातायात सञ्चालन हुन नसक्दा स्थानीय उत्पादनको बजारीकरण हुन भने समस्या भएको छ । बाह्य तथा आन्तरिक पर्यटक सोचेअनुसार भित्र्याउन सकिएका छन् । यस्ता समस्याको दिगो रूपमा समाधान गर्न सके पर्यटकलाई गुणस्तरीय सेवा पुऱ्याउन सकिने छ । यहाँका स्थानीय उद्योगहरूको प्रवर्धनमा सहयोग पुग्ने छ ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईँको टोल, छिमेक वा समुदायमा विभिन्न कृषि व्यवसायमा संलग्न व्यक्तिहरूको अनुभव तथा सफलता खोजी गर्नुहोस् र कक्षाको बुलेटिन बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।**

२. **तपाईँको गाउँ वा नगरपालिकामा सञ्चालित साना तथा घरेलु उद्योग अवलोकन गर्नुहोस् । तिनको उत्पादन गतिविधि, सेवा सुविधा तथा रोजगारीको अवस्था सङ्कलन गर्नुहोस् र समूहगत रूपमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।**

३. **तपाईँको समुदायमा व्यापार, व्यवसाय वा सेवामूलक कार्यमा संलग्न व्यक्ति हुनुपर्छ । उहाँको अनुभव, सफलता र समस्या सङ्कलन गरी एक समाचारको नमुना तयार पार्नुहोस् ।**

४. **तलको समाचार अध्ययन गर्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :**

डिडिसी (DDC) को धुलो दुध बजारमा

काठमाडौँ, चैत्र १४, २०७७ । सर्वसाधारणका लागि लक्षित गर्दै दुग्ध विकास संस्थान (DDC) ले उत्पादन गरेको डेरी ह्वाइटनर (धुलो दुध) बजारमा पठाएको छ । यसअगि उत्पादित सबै धुलो दुध डेरी उद्योग, मिठाई पसल, चकलेट र बिस्कुट कारखानामा खपत हुने गरेको थियो । डिडिसीले पहिलो पटक सर्वसाधारणका लागि ८०० र ४०० ग्रामको प्याक बजारमा पठाएको छ । हाल आफ्नो बिक्री कक्षबाट डेरी ह्वाइटनर बिक्री सुरु गरेको छ । नयाँ वर्षसँगै देशभरका सबै डिपार्टमेन्ट स्टोरदेखि अन्य साना किराना तथा खाद्यान्न पसलमा पठाउने तयारी गरेको छ ।

प्रश्नहरू

(क) यो समाचारले कुन कुन आर्थिक क्रियाकलापलाई समेटेको छ ?

(ख) दुग्ध उद्योगबाट के के फाइदा हुन्छन् ?

(ग) पशुपालन र उद्योगबिचको सम्बन्ध उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) तपाईँको क्षेत्रमा उत्पादन हुने दुधको उपयोग कसरी गर्ने गरिएको छ ?

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **नेपालको प्रमुख आर्थिक गतिविधिहरू उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।**

(ख) **कृषिको व्यावसायीकरणका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ग) **नेपालको कृषि क्षेत्रका समस्या उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(घ) **तपाईँ बसेको क्षेत्रमा रहेका साना ठुला उद्योगका समस्या र तिनको समाधानका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ङ) **नेपालमा सेवा क्षेत्रको वर्तमान अवस्था उल्लेख गर्नुहोस् ।**

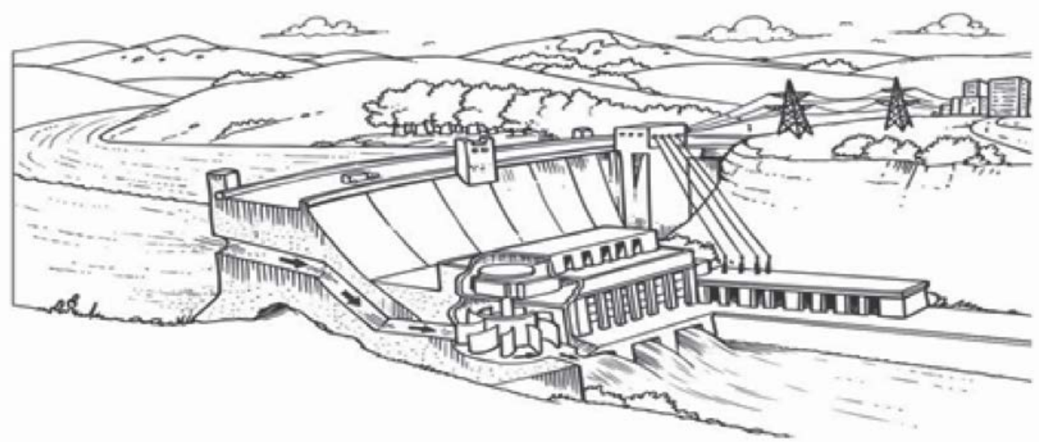
(च) **नेपालमा पहाडी, हिमाली र तराई प्रदेशका कृषिका विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(छ) **आफ्नो समुदाय क्षेत्रमा कृषि क्षेत्रमा रहेका समस्या समाधानका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

पाठ
२

हाम्रो जलसम्पदा

प्राकृतिक स्रोत र साधनमध्ये जलस्रोत एक हो । विभिन्न नदी, ताल, कुण्ड, हिमनदी, पोखरी आदि जलसम्पदाहरू हुन् । नेपाल जलसम्पदाको दृष्टिकोणले समृद्ध मुलुक मानिन्छ । नेपालमा करिब ६ हजारभन्दा बढी नदीनालाहरू छन् । देशको विकास र समृद्धिका लागि जलस्रोत बहुउपयोगी हुन्छ । जलसम्पदाको समुचित व्यवस्थापन र विकासमार्फत नै जलविद्युत्, सिँचाइ, खानेपानी, जल यातायात जस्ता पूर्वाधारको विकासलाई अगाडि बढाउन सकिन्छ ।



जलविद्युत् आर्थिक वृद्धि र आर्थिक रूपान्तरणको महत्त्वपूर्ण साधन हो । नेपालमा जलविद्युत् उत्पादन वि.सं. १९६८ देखि सुरु भएको हो । आ.व. २०८१/८२ सम्म कुल ३३३६ मेगावाट जलविद्युत् उत्पादन भएको छ । करिब ९९% जनसङ्ख्यामा विद्युत्को पहुँच पुगेको छ ।

(स्रोत: आर्थिक सर्वेक्षण २०८१/८२)

जलविद्युत्को विकासमा स्वदेशी तथा विदेशी लगानीको आकर्षण भइरहेको छ । यसले जलविद्युत् उत्पादनको सम्भावना बढ्न गई थप आयोजना निर्माणमा सहयोग पुग्ने देखिएको छ । नेपालमा जलविद्युत्को प्रचुर सम्भावना भए तापनि आयोजना निर्धारित समय र लागतमा सम्पन्न हुन नसक्नु, सरोकारवाला निकायबिच समन्वयको अभाव रहनु जस्ता चुनौती रहेका छन् ।

जलस्रोतको कृषि क्षेत्रमा समेत उपयोग गर्न सकिन्छ । कृषिको व्यावसायीकरण तथा कृषि उत्पादनको विविधीकरणमा सिँचाइको ठुलो भूमिका हुन्छ । सीमित खेतीयोग्य जमिन र बढ्दो जनसङ्ख्याका कारण कृषि उत्पादकत्व बढाउन सिँचाइको राम्रो व्यवस्था हुनुपर्छ । सरकारले सिँचाइका लागि कुलो, नहर, डिप बोरिङ, पोखरी आदि जस्ता पूर्वाधार विकासमा जोड दिँदै आएको छ ।

नेपालमा जल यातायातको सम्भावना पनि रहेको छ । ठुला नदीहरू कोसी, गण्डकी, कर्णालीमा जल यातायातको सुरुआत भएको छ । मानिसको आवातजावत, पर्यटन र मनोरञ्जनका लागि यो उपयोगी भएको छ । जल यातायात सञ्चालनका माध्यमबाट समुद्रसम्म पहुँच पुऱ्याउन सकेमा नेपालबाट निर्यात हुने सामानको ढुवानी सुरक्षित र सहज भई वैदेशिक व्यापारमा टेवा पुग्ने देखिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईँको स्थानीय तह वा प्रदेशमा अवस्थित जलविद्युत् आयोजना वा सिँचाइ आयोजनाको सूची बनाई तिनको क्षमता तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **तपाईँको समुदायमा जलस्रोतको उपयोगबाट के के फाइदाहरू भएका छन्, खोजी गरी सूची तयार पार्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **नेपालमा जलविद्युत् विकासका सम्भावना बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

(ख) **सिँचाइबाट कृषिको विकासमा कसरी सहयोग पुग्छ, लेख्नुहोस् ।**

(ग) **नेपालमा 'जल यातायातको सम्भावना' शीर्षकमा एक संवाद तयार पार्नुहोस् ।**

पाठ ३

कृषि, उद्योग र व्यापारको सम्बन्ध

दिइएको दैनिक पत्रिकाको सम्पादकीय अध्ययन गर्नुहोस् :

पशुजन्य उत्पादनमा आत्मनिर्भरता

कृषि तथा पशुपालन क्षेत्रमा गरेको लगानीका सुखद परिणाम देखिन थालेका छन् । कृषि तथा पशुपन्छी मन्त्रालयले नेपाल धुलो दुध, मासु र अन्डा उत्पादनमा आत्मनिर्भर रहेको घोषणा गरेको छ । हरिया तरकारी, फलफूल खेती मत्स्यपालन, कुखुरापालन एवम् पशुपालनमा युवा जनशक्तिको आकर्षण बढ्दो छ । त्यस्तै सरकारी तथा निजी क्षेत्रले पनि यसमा लगानी बढाउँदै लगेका छन् । मुलुकमा क्रमशः कृषिजन्य उत्पादनमा भएको वृद्धिले मिठाई व्यवसाय, डेरी, चकलेट तथा बिस्कुट, बेकरी उद्योगहरूको सङ्ख्यामा उल्लेखनीय वृद्धि भएको छ ।

नेपालको सहरी क्षेत्रमा कुखुरा, खसी, बङ्गुर, माछा र मासुको बजार माग बढ्दो छ । सहरी क्षेत्रका रेस्टुरेन्ट तथा होटलमा मासुको अझ बढी खपत हुने भएकाले मत्स्यपालन, बङ्गुरपालन र बाख्रापालन व्यवसाय फस्टाएको छ । 'कफी', 'बेकरी' तथा दुग्धजन्य उत्पादनको खपत हुने व्यापार व्यवसायले दुधको व्यापार वृद्धि भएको छ ।

राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको मुख्य आधार कृषिलाई रोजगारी, आम्दानी तथा कुल गार्हस्थ उत्पादनको विशेष क्षेत्र बनाउने लक्ष्यका साथ विभिन्न नीति कार्यक्रम लागु गरेको छ । कृषि तथा पशुपालनमा बिउ, मलखाद, आहार, औषधी सहज उपलब्ध हुन नसक्नु, विश्वासिलो बिमा लागु नहुनु, बजार मूल्य नतोकिनु जस्ता समस्या देखिएका छन् । भोगिएका समस्या र देखिएका सम्भावनाबिच उपयुक्त रणनीति अवलम्बन गरेर कृषिजन्य उद्योगको निरन्तरताबाट यी क्षेत्रलाई समृद्धिको आधार बनाउन सकिन्छ ।

उल्लिखित सम्पादकीयले कृषि, उद्योग एवम् व्यापारको अन्तरसम्बन्धलाई प्रस्ट पारेको छ । कृषिजन्य उत्पादन जस्तै हरिया तरकारीको व्यावसायिक खेतीप्रति मानिसको आकर्षण बढेको छ ।

सुनसरी, महोत्तरी, सर्लाही, बारा, रौतहट तथा नवलपरासी उखु खेती गरिने ठाउँ हुन् । त्यहाँ स्थापित चिनी उद्योगहरूले किसानले उत्पादन गरेको उखु खरिद गर्छन् र चिनी उत्पादन गर्छन् ।

झापा र इलाममा धेरै चिया बगान रहेका छन् । नेपालको पूर्वी क्षेत्रमा चिया, अलैँची जस्ता नगदेबालीको उत्पादनमा किसानको लगानी बढ्दो छ । स्वदेशी उद्योगमा तिनको उपयोग एवम् निर्यातको सम्भावना पनि उत्तिकै छ ।

नेपालमा गहुँ, जौ, मकै जस्ता खाद्यान्न बाली तथा दलहन बालीको उत्पादन बढाउन सके घरेलु तथा साना र मझौला उद्योग स्थापना गर्न सकिन्छ । कृषि उत्पादनको बजारीकरण हुने छ । कृषि उत्पादन वृद्धि गर्न स्वदेशमै मल कारखाना स्थापना भएमा किसानले समयमा नै मल पाउँछन् । यसले कृषि उत्पादन बढाउन मदत गर्छ । नेपालमा कृषि बिमा गर्ने किसानको सङ्ख्या बढ्दो छ । कृषिको जोखिम न्यून गर्न कृषि बिमाको भूमिका महत्त्वपूर्ण देखिन्छ । कृषि, उद्योग र व्यापारको अन्तरसम्बन्ध अझ मजबुत पार्न, कृषि उत्पादनको विविधीकरण र व्यावसायीकरण गर्नुपर्छ । त्यस्तै उद्योग स्थापनामा सहजीकरण, ऋण सहुलियत एवम् बजारमा स्वदेशी उत्पादनलाई प्रश्रय र बजार प्रवर्धनले पनि यिनीहरूबिचको अन्तरसम्बन्ध अझ प्रगाढ हुने छ ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईँको समुदायमा कृषिको व्यावसायिक खेती भएको हुनुपर्छ । उत्पादित कृषि उपजहरूको बिक्रीवितरण कहाँ कहाँ हुन्छ, सोधखोज गर्नुहोस् र निष्कर्षमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **कृषि, उद्योग र व्यापारबिचको अन्तरसम्बन्ध देखाउन त्यससम्बन्धी चित्रहरू सङ्कलन गरी पोस्टर बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **कषि उद्योग र व्यापारबिचको अन्तरसम्बन्ध उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ख) **कृषि र उद्योगको सम्बन्ध प्रस्ट पार्ने एक समाचारको नमुना तयार पार्नुहोस् ।**

(ग) **कृषिको उत्पादकत्व वृद्धिले व्यापार र उद्योगमा कसरी मदत पुग्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

पाठ ४

हामी उपभोक्ता : हाम्रो अधिकार

विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस (मार्च १५) को अवसरमा निकालिएको प्रचार सामग्री अध्ययन गरौँ :

'उपभोक्ता' भन्नाले कसलाई बुझाउँछ ?

उपभोक्ता भन्नाले उपयोग्य वस्तु वा सेवा उपयोग वा प्रयोग गर्ने सर्वसाधारण व्यक्ति, समूह वा संस्थालाई बुझाउँछ ।

उपयोग्य वस्तु भन्नाले के बुझिन्छ ?

उपयोग्य वस्तु भन्नाले उपभोक्ताले उपभोग वा प्रयोग गर्ने वस्तु वा वस्तुको सम्मिश्रणले बनेको स्वास्थ्यलाई हानि, नोक्सानी वा नकारात्मक प्रभाव नगर्ने वस्तुलाई बुझाउँछ ।

उपभोक्ताको अधिकार भनेको के हो ?

उपभोक्ताको अधिकार भनेको उपभोग्य वस्तुमा उपभोक्ताको सहजै पहुँच हुने अधिकार हो । उपभोक्तालाई प्रतिस्पर्धाका आधारमा वस्तुको मूल्यमा वस्तु वा सेवा छनोट गर्ने अधिकार हुन्छ । हामीले वस्तुको मूल्य, परिमाण, सम्मिश्रण, शुद्धता, गुणस्तर आदिका बारेमा जानकारी पाउनुपर्छ । हामीलाई कुनै वस्तु वा सेवाको प्रयोगबाट हानिनोक्सानी भएमा क्षतिपूर्ति पाउने अधिकार हुन्छ ।

गुणस्तरीय वस्तु भनेको के हो ?

हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर वा हानि नोक्सानी नपुऱ्याउने उपभोग्य वस्तु नै गुणस्तरीय वस्तु हो । गुणस्तरीय वस्तुमा वस्तुको उत्पादन गर्दा प्रयोग भएको कच्चा पदार्थ, भण्डार विधि, उत्पादन मिति, उपयोग गर्ने तरिका उल्लेख गरिएको हुन्छ । साथै वस्तु उपभोग गर्ने तरिका र त्यस्तो वस्तुको उपभोग गरेबाट हुन सक्ने प्रभावसमेत उल्लेख गरिएको हुन्छ । उत्पादकले वस्तु उत्पादन गर्दा गुणस्तरमा कुनै किसिमको ह्रास नआउने गरी सुरक्षात्मक उपाय अपनाई सञ्चय वा भण्डारण गरिएको हुनुपर्छ ।

उपभोक्ता अधिकार र हित संरक्षणका सम्बन्धमा कस्तो कानुनी व्यवस्था छ ?

हामी उपभोक्तालाई गुणस्तरीय वस्तु तथा सेवा प्राप्त गर्ने हक हुन्छ । उपभोक्ताको अधिकार र हित संरक्षणमा वस्तु वा सेवा उत्पादक, विक्रेता, अधिकारकर्मी, नागरिक समाज, सरकार तथा उपभोक्ता स्वयम्को भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । उनीहरू समन्वयकारी र जिम्मेवारसमेत हुनुपर्छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घबाट पारित उपभोक्ता संरक्षण अनुबन्ध १९८५ तथा उपभोक्ता संरक्षण ऐन, २०७५ ले वस्तु वा सेवा खरिद उपभोग गर्ने प्रत्येक उपभोक्तालाई विभिन्न अधिकार प्रदान गरेको छ । नेपालको संविधानको धारा ४४ मा मौलिक हकका रूपमा उपभोक्तालाई गुणस्तरीय वस्तु र सेवा पाउने हक उल्लेख गरिएको छ । गुणस्तरहीन वस्तु वा सेवाबाट कसैलाई क्षति पुगेमा कानुनबमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हकको व्यवस्था रहेको छ ।

उपभोक्ता वर्गमा अनुरोध

(क) कारोबार स्थलमा साइनबोर्ड, मूल्यसूची भए नभएको हेरौँ, प्याकिङमा अधिकतम खुद्रा मूल्य (Maximum retail price MRP) भए नभएको हेरौँ ।

(ख) प्याकिङ सामानमा लेबल, उत्पादकको नाम, ठेगाना, वस्तुको ब्याच नम्बर, तौल, उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति हेरेर मात्र सामान खरिद गरौँ ।

(ग) उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति नभएको वा केरमेट गरेको वा पुनः लेबलिङ गरेका वस्तु खरिद नगरौँ ।

(घ) वस्तुको उत्पादन गर्दा प्रयोग भएको कच्चा पदार्थ, भण्डार विधि, उपयोग गर्ने तरिका छ छैन हेरौँ ।

(ङ) सामान खरिद गर्दा अनिवार्य रूपमा प्यान वा भ्याट बिल लिने गरौँ ।

(च) कमसल उपभोग्य वस्तु वा सेवाको प्रयोगबाट हानिनोक्सानी भएमा सम्बन्धित निकायमा उजुरी गरौँ ।

(छ) म्याद समाप्त भएका र गुणस्तरहीन वस्तुको बिक्रीवितरण नगरौँ, म्याद नाघेका वस्तुहरू अलग्गै राखौँ म्याद सकिएका सामग्रीहरू उत्पादकले फिर्ता लिने व्यवस्था गरौँ ।

(ज) गुणस्तरीय वस्तु वा सेवा उत्पादन र बिक्रीवितरण गरौँ ।

(झ) मानव स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउने खालका पदार्थको लेबलमा चेतनामूलक सन्देश, चित्र वा चिह्नको प्रयोग गरौँ ।

(ञ) उपभोक्ता स्वयम् सचेत हौँ । व्यवसायी इमानदार बनौँ ।

स्रोत : वाणिज्य, आपूर्ति तथा उपभोक्ता संरक्षण विभाग

क्रियाकलाप

तलको अवस्था अध्ययन गरी दिइएका प्रश्नको उतर दिनुहोस् :

प्रमिला बर्देवा विद्यालयबाट फर्केपछि खाजा खानका लागि पसलमा पाउरोटी किन्न जानुभयो । पसलेले पाउरोटी दिइसकेपछि उहाँले पाउरोटी ओल्टाइपल्टाई गरेर हेर्न थाल्नुभयो । उहाँको यो उत्सुकता देखेर पसलेले जिज्ञासा राख्नुभयो; नानु किन यति धेरै ओल्टाइपल्टाई गर्नुभयो ? प्रमिलाको भन्नुभयो, 'काका हामीले कुनै पनि सामान वा खाद्यान्न किन्दा वस्तु कहिले बनेको ? कहिलेसम्म उपयोग गरिसक्नुपर्ने हो ? यी वस्तु बनाउन के के मिश्रण भएको छ आदि विषयमा प्रस्ट हुनुपर्छ नि ?' यो त हाम्रो उपभोक्ता अधिकार हो नि !

प्रमिलाले पसलेलाई अझ थप कुरा राख्दै भन्नुभयो, काका, हजुरले पनि म्याद सकिएका, स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्ने खालका वस्तु नबेच्नुहोला है !

प्रमिलाको कुरा सुनेर पसले छक्क पर्नुभयो । खुसी पनि हुनुभयो र भन्नुभयो; हो नानु, हामी सबै जना सचेत भए उपभोक्ताको अधिकार संरक्षण गर्न सकिन्छ ।

प्रश्नहरू

(क) सचेत उपभोक्ता भनेको के हो ?

(ख) सचेत उपभोक्ताले के के गर्नुपर्छ ?

(ग) प्रमिलाका कुन कुन बानी तपाईँलाई राम्रो लाग्यो ?

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **उपभोक्ता अधिकार भनेको के हो, प्रस्ट पार्नुहोस् ।**

(ख) **उपभोक्ता अधिकारभित्र के के पर्छन्, लेख्नुहोस् ।**

(ग) **तपाईँको परिवारका सदस्यले कसरी आफ्नो अधिकार उपयोग गर्नुभएको छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(घ) **उपभोक्ताको अधिकारलाई किन मौलिक हकका रूपमा राखिएको होला ?**

(ङ) **उपभोक्ता अधिकारसम्बन्धी एक सचेतनामूलक सन्देश वा नारा तयार पार्नुहोस् ।**

सामुदायिक कार्य

तपाईँको कक्षामा साथीहरू समूहगत रूपमा विभाजन हुनुहोस् । आआफ्नो परिवार, समुदाय, छरछिमेकका व्यक्तिरूमा उपभोक्ता अधिकार सम्बन्धमा के के जानकारी रहेछ, खोजी गरी निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ
५

सरकारी आय तथा व्यय

(क) सरकारी आय

सरकारले राज्य सञ्चालनका क्रममा सडक, जलविद्युत् आयोजना, खानेपानीलगायतका विकास निर्माणका कार्यहरू गर्छ । देशमा शान्ति सुरक्षा कायम गर्छ । दैनिक प्रशासनिक कार्य गर्छ । नागरिकहरूलाई सामाजिक सुरक्षा जस्ता कार्य गर्नुपर्छ । राष्ट्रसेवकका लागि तलब भत्ता उपलब्ध गराउँछ । सरकारले आफ्ना जनताका लागि सेवा सुविधा, सामाजिक सेवाका कार्यहरू सञ्चालन गर्छ । यी सबै कार्यमा खर्च गर्नका लागि सरकारले नागरिकबाट विभिन्न कर, शुल्क आदिका माध्यमबाट रकम सङ्कलन गर्छ । सरकारले कानुनको उलङ्घन गर्ने व्यक्तिलाई दण्ड एवम् जरिवाना गर्ने गर्छ । यसरी दण्ड एवम् जरिवानाबापत प्राप्त रकम पनि सरकारी आयअर्न्तगत पर्छ । यसरी सरकारले आम्दानी गर्ने आयलाई सरकारी आय भनिन्छ । सरकारी आयलाई राजस्व वा सरकारी वित्त पनि भनिन्छ ।

सरकारलाई विभिन्न राष्ट्र तथा सङ्घसंस्थाबाट अनुदान वा प्राविधिक सहयोग प्राप्त हुन्छ । त्यस्ता सहयोग र अनुदानलाई पनि सरकारी आय मानिन्छ । सरकारले आफ्नै देशभित्रबाट र विभिन्न देश तथा सङ्घसंस्थाबाट आन्तरिक एवम् बाह्य ऋण लिने गर्छ । यस्ता ऋण पनि सरकारी आयका हिस्सा हुन् । उल्लिखित सरकारी आयका विभिन्न स्रोतमध्ये कर नै सरकारी आयको प्रमुख स्रोत हो । कर भनेको नागरिकले सरकारलाई अनिवार्य रूपमा बुझाउनुपर्ने रकम हो । हामीले विभिन्न सामानहरू किन्दा राज्यलाई कर तिरिरहेका हुन्छौँ । उदाहरणका लागि घरमा प्रयोग गरिने टेलिभिजन र मोबाइल किन्दा राज्यलाई कर तिर्नुपर्छ । कर तिर्नु हामी सबै नागरिकको दायित्व हो ।

सरकारी खर्च

सरकारले आफनो आम्दानी शान्ति, सुरक्षा, प्रशासनिक कार्य, विकास आदिमा खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ । सरकारले विद्युत्, सञ्चार, सडक, विद्यालय, अस्पताल आदिमा गर्ने खर्चलाई सरकारी खर्च भनिन्छ । सरकारी आयको प्रयोग वा बाँडफाँट नै सरकारी व्यय वा खर्च हो ।

सरकारी खर्चको प्रमुख उद्देश्य देश विकासका लागि सामाजिक क्षेत्रमा सेवा विस्तार गर्नु हो । सरकारी आयको प्रभावकारी बाँडफाँट भएमा सार्वजनिक सेवामा नागरिक पहुँच

बढ्छ । प्राकृतिक स्रोत र साधनको समुचित विकास गर्नुपर्ने सरकारी व्ययको उद्देश्य रहेको हुन्छ ।

सरकारी खर्चका क्षेत्रहरू : सरकारले आफ्नो आयलाई विभिन्न क्षेत्रमा खर्च गर्छ । यस्ता मुख्य क्षेत्रहरू तल प्रस्तुत गरिएका छन् :

शान्ति सुरक्षा	नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी आदि
विकास निर्माण	सडक, पुल, सिँचाइ, स्वास्थ्यचौकी, विद्यालय भवन, विद्युत्गृह आदि
सामाजिक सुरक्षा	वृद्धभत्ता, दिवा खाजा, एकल महिला भत्ता, छात्रवृति, अपाङ्गतासम्बधी भत्ता आदि
प्रशासनिक कार्य	कर्मचारी, शिक्षक, सुरक्षा निकायका कर्मचारी, प्राध्यापक आदिको तलब र वृत्ति विकास एवम् नागरिक सेवा, दैनिक कार्य सञ्चालन

क्रियाकलाप

१. **तपाईँको परिवारका सदस्य वा छिमेकीसित सोधेर उहाँहरूले सरकारलाई कुन कुन कर तिर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।**

२. **सरकारले तपाईँको समुदायमा कुन कुन विकास निर्माण र सेवा सुविधामा खर्च गरेको छ, समुदायको जानकार व्यक्तिलाई सोधी खर्चका क्षेत्रहरू पहिचान गर्नुहोस् र प्राप्त जानकारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **सरकारी आयका स्रोतहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ख) **सरकारी खर्चको उद्देश्य प्रस्ट पार्नुहोस् ।**

(ग) **कर भनेको के हो ?**

(घ) **'कर तिर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।' यस शीर्षकमा एक संवाद तयार पार्नुहोस् ।**

एकाइ
सात

हाम्रो पृथ्वी

सिकाइ उपलब्धि

- पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गतिको परिचय दिन र महत्त्व बताउन
- धरातलीय स्वरूपको परिचय दिई यसमा परिवर्तन ल्याउने तत्त्वहरू बताउन
- नेपालको धरातलीय स्वरूप, हावापानी, आर्थिक गतिविधि र सामाजिक रहनसहनबिचको सम्बन्ध उल्लेख गर्न
- नेपालका प्रदेशहरूको परिचय दिन
- जलवायु परिवर्तनको परिचय दिई यसका कारणहरू उल्लेख गर्न र यसले जनजीवनमा पार्ने असर पहिचान गर्न
- नेपालमा घट्ने विभिन्न विपत्को परिचय दिई विपत् व्यवस्थापनका विभिन्न उपायहरू खोजी गर्न
- नेपालको नक्सा कोर्न र भौगोलिक तथ्य भर्न

पाठ
१

पृथ्वीको दैनिक गति र वार्षिक गति

हामी दैनिक रूपमा दिन र रातको अनुभव गरिरहेका हुन्छौँ । रात सकिएपछि दिन अनि दिन सकिएपछि रात आउँछ । किन यस्तो भएको होला ?

(क) दिन र रात

हामी बसेको पृथ्वी सौर्य परिवारको एउटा ग्रह हो । यसले सूर्यबाट ताप र प्रकाश प्राप्त गर्छ । पृथ्वी सामान्यत: गोलाकार भएकाले सूर्यबाट आएको प्रकाश पृथ्वीको सबै भागमा एकै पटक पर्दैन । एक पटकमा सूर्यतर्फ फर्किएको आधा भागमा मात्र प्रकाश पर्छ । प्रकाश परेको भागमा दिन हुन्छ । प्रकाश नपरेको बाँकी आधा भागमा रात हुन्छ ।

पृथ्वी पङ्खा वा फिर्फिरे घुमेजस्तै एकै ठाउँमा अडिएर फनफनी घुमिरहेको हुन्छ । यसलाई पृथ्वीको दैनिक गति भनिन्छ । यसरी पृथ्वी घुमिरहने भएकाले पृथ्वीको सबै ठाउँमा पालैपालो उज्यालो पर्दै जान्छ र दिन हुँदै जान्छ । दिन भएका ठाउँमा क्रमश: रात पर्दै जान्छ । पृथ्वीलाई एक फन्को घुम्न २४ घण्टा समय लाग्छ । पृथ्वीले एक फन्को घुम्दा एक दिन र एक रातको समय हुन्छ ।

हामीले सूर्य दिनदिनै पूर्वबाट उदाएर पश्चिममा अस्ताएको देख्छौँ । झट्ट हेर्दा आकाशमा रहेका सूर्य, चन्द्रमा र ताराहरूले पूर्वबाट पश्चिमतर्फ जाँदै पृथ्वीलाई घुमेको जस्तो देखिन्छ तर त्यस्तो होइन । पृथ्वी आफैँ घुम्दा तिनीहरूले घुमेको जस्तो देखिएको हो । पृथ्वी पश्चिमबाट पूर्वतर्फ घुम्ने हुनाले पूर्वबाट सूर्य उदाएको देखिएको हो । चन्द्रमा र ताराहरू पनि पूर्वमा उदाएर पश्चिममा नै अस्ताएको देखिन्छ । गाडी गुडिरहँदा किनाराका रुख तथा खम्बाहरू पछाडितिर गएझैं पृथ्वी घुमिरहँदा सूर्य, तारा र चन्द्रमाले घुमेको जस्तो देखिएको हो ।

पृथ्वी धेरै ठुलो भएको हुनाले पृथ्वी घुमेको हामीलाई याद हुँदैन । पृथ्वी घुमिरहँदा हामी जहाँको त्यहीँ हुन्छौँ । पृथ्वी घुमिरहेको हुन्छ तर हामीले भने पृथ्वी घुमेको अनुभव गर्न सक्दैनौँ ।

पृथ्वीले दैनिक एक फन्को घुम्ने आधारलाई अक्ष भनिन्छ । पृथ्वी अक्षमा अडिएर घुम्ने कामलाई परिभ्रमण वा पृथ्वीको दैनिक गति भनिन्छ । पृथ्वीको यही दैनिक गतिका कारणले

पूर्वतर्फ पहिले बिहान हुन्छ भने पश्चिमतर्फ केही समयपछि मात्र बिहान हुन्छ। नेपालको पूर्वमा रहेको मेचीमा बिहान घाम झुल्किँदा पश्चिममा रहेको महाकालीमा झुल्केको हुँदैन। त्यहाँ केही समयपछि मात्र घाम झुल्किन्छ। पूर्वमा छिटो बिहान हुन्छ र पश्चिममा ढिलो बिहान हुन्छ। त्यसैले पूर्वको समय चाँडो हुन्छ र पश्चिमको समय ढिलो हुन्छ। पृथ्वीको दैनिक गतिले गर्दा समयको हिसाब गर्न सजिलो भएको छ।

(ख) ऋतु परिवर्तन

कुनै महिनामा जाडो हुन्छ, कुनै महिनामा गर्मी हुन्छ। यस्तो किन भएको होला ?

सूर्यलाई परिक्रमा गर्ने ग्रह र उपग्रहको समूह सौर्यमण्डल हो। पृथ्वी पनि सौर्यमण्डलको सदस्य हो। पृथ्वीले सूर्यलाई वरिपरिबाट परिक्रमा गर्छ। यसरी पृथ्वीले सूर्यलाई परिक्रमा गर्दा एउटै बाटामा मात्र हिँड्छ। सूर्यलाई परिक्रमा गर्ने यस्तो बाटोलाई पृथ्वीको कक्ष भनिन्छ। पृथ्वीले आफ्नो कक्षमा हिँड्दै सूर्यलाई एक फन्को लगाउन ३६५ दिन र ५ घन्टा ४८ मिनेट ४६ सेकेन्ड लाग्छ। यसरी पृथ्वीले सूर्यलाई एक वर्षको समय लगाएर परिक्रमा गर्छ। पृथ्वीले सूर्यलाई वरिपरिबाट परिक्रमा गर्ने यस कार्यलाई परिक्रमण वा पृथ्वीको वार्षिक गति भनिन्छ। पृथ्वीको यही गतिका कारणले वर्षको गणना गर्न सकिएको हो। एक वर्षलाई १२ महिनामा विभाजन गरिएको हुन्छ। एक महिनामा करिब ३० दिन हुन्छ। पृथ्वीको दैनिक गतिले गर्दा वर्ष, महिना र दिनको हिसाब गर्न सजिलो भएको छ।

पृथ्वीको वार्षिक गतिबाट देखापर्ने प्रभाव ऋतु परिवर्तन पनि हो। ऋतु परिवर्तन भनेको एक वर्षभरि हावापानीले आफ्नो मौसमी स्वरूपमा देखाउने परिवर्तन हो। कहिले गर्मी, कहिले वर्षा, कहिले सुक्खा र कहिले जाडो हुनु ऋतु परिवर्तनको कारणले हो। नेपालमा असार, साउन र भदौ महिनामा वर्षा हुन्छ। हरेक वर्ष उही महिनामा वर्षाको मौसम देखापर्छ। नेपालमा एक वर्षको अवधिभित्र छ प्रकारका ऋतु मान्ने गरिन्छ तर विश्वव्यापी रूपमा भने हिउँद, वसन्त, ग्रीष्म र शरद् गरी चार ऋतु मान्ने गरिन्छ।

नेपालका ऋतुहरू		
ऋतु	**महिना**	**विशेषताहरू**
वसन्त	चैत, वैशाख	पतझर वनस्पतिमा पालुवा आउने केही गर्मी हुने
ग्रीष्म	जेठ, असार	गर्मी हुने

वर्षा	साउन, भदौ	धेरै वर्षा हुने, बर्षा सुरु हुने गर्मी हुने
शरद्	असोज, कात्तिक	फूल फूल्ने जाडो गर्मी बराबर हुने
हेमन्त	मङ्सिर, पुस	पतझर वनसस्पतिका पात झर्ने, जाडो हुने
शिशिर	माघ, फागुन	निकै कम वर्षा हुने जाडो हुने

पृथ्वी आफ्नो अक्षमा ६६.५ डिग्री कोणमा ढल्किएको हुन्छ। साथै सूर्यलाई परिक्रमा गर्दा एकै दिशातर्फ ढल्किएर अगि बढ्छ। त्यसैले सूर्यको किरण कहिले उत्तरी गोलार्धमा सिधा पर्छ त कहिले दक्षिणी गोलार्धमा सिधा पर्छ। उत्तरी गोलार्धमा सूर्यको किरण सिधा परेका वेलामा त्यहाँ ग्रीष्म ऋतु हुन्छ। त्यसै समयमा दक्षिणी गोलार्धमा हिउँद ऋतु हुन्छ। त्यसको छ महिनापछि सूर्यको किरण दक्षिणी गोलार्धमा सिधा पर्छ। यसवेला दक्षिणी गोलार्धमा ग्रीष्म ऋतु हुन्छ भने उत्तरी गोलार्धमा हिउँद ऋतु हुन्छ।

(ग) पृथ्वीमा ऋतु परिवर्तनका मुख्य दिन

जुन २१ मा सूर्य उत्तरी गोलार्धको कर्कट रेखामाथि सिधा पर्छ। यसवेला उत्तरी गोलार्धको अधिकांश भाग सूर्यको सामुन्ने पर्ने हुनाले यहाँ दिन लामो र रात छोटो हुन्छ। यो वेला उत्तरी गोलार्धमा हावापानी न्यानो हुन्छ। यस दिनदेखि सूर्यको किरण भूमध्यरेखातर्फ सिधा पर्दै जाने हुनाले यसलाई कर्कटक्रान्ति वा उत्तरायण पनि भनिन्छ। यस दिन उत्तरी गोलार्धमा सबैभन्दा लामो दिन हुन्छ। यस दिनदेखि उत्तरी गोलार्धमा दिन क्रमशः छोटो हुन थाल्छ।

सेप्टेम्बर २३ को दिनमा सूर्य भूमध्यरेखामाथि सिधा रहन्छ। यसले गर्दा दुबै गोलार्धमा सूर्यको प्रकाशको वितरण समान हुन्छ। त्यसैले यस दिनमा दिन र रातको लम्बाइ बराबर हुन्छ। हामी बसेको ठाउँमा धेरै गर्मी वा धेरै जाडो नहुने ठिक्कको हावापानी हुन्छ। यस समयमा उत्तरी गोलार्धमा शरद् ऋतु हुन्छ भने दक्षिणी गोलार्धमा वसन्त ऋतु हुन्छ।

डिसेम्बर २२ मा सूर्य दक्षिणी गोलार्धको मकर रेखामाथि सिधा पर्छ। यस वेला दक्षिण गोलार्धको अधिकांश भाग सूर्यतर्फ पर्छ। त्यसैले यहाँ दिन लामो र रात छोटो हुन्छ। यो

वेला दक्षिणी गोलार्धको हावापानी न्यानो हुन्छ । यस समयमा उत्तरी गोलार्धमा सूर्यको किरण छड्के पर्छ । यस दिनलाई मकरक्रान्ति वा दक्षिणायण पनि भनिन्छ । यस दिनबाट उत्तरी गोलार्धमा दिन छोटो र दक्षिणी गोलार्धमा दिन लामो हुन थाल्छ ।

मार्च २१ मा सूर्य भूमध्यरेखामाथि सिधा रहन्छ । यस समयमा दुबै गोलार्धमा सूर्यको प्रकाशको वितरण समान हुन्छ । त्यसैले दिन र रातको लम्बाइ बराबर हुन्छ । हामी बसेको ठाउँमा धेरै गर्मी वा धेरै जाडो नहुने हावापानी पाइन्छ । यस समयमा पृथ्वीको उत्तरी गोलार्धमा वसन्त ऋतु हुन्छ भने दक्षिणी गोलार्धमा शरद् ऋतु हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **सौर्यमण्डलको चित्र कोर्नुहोस् र साथीहरूबिच एकआपसमा चित्र तुलना गर्नुहोस् ।**

२. **शिक्षकको सहयोगमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

> टेबुलमा ग्लोब राख्नुहोस् । कोठाका झ्याल ढोका बन्द गरेर अँध्यारो पार्नुहोस् । अलिक पर मैनबत्ती वा टर्चलाइट बालेर ग्लोबतर्फ देखाउनुहोस् । प्रकाश परेको भागमा दिन र नपरेको भागमा रात हुन्छ । ग्लोबको कुनै ठाउँमा मार्करले चिनो लगाउनुहोस् । ग्लोबको स्ट्यान्डलाई स्थिर राखेर बिस्तारै ग्लोब घुमाउनुहोस् । चिनो लगाएको ठाउँमा बिस्तारै उज्यालो परेको, घुम्दै जाँदा अँध्यारोतर्फ गएको हेरी पृथ्वीमा समयको परिवर्तन सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

३. **ऋतु परिवर्तनले हाम्रो खानपान र पोसाकमा कस्तो प्रभाव पारेको छ, कक्षामा छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **परिभ्रमण र परिक्रमण भनेको के हो ?**

(ख) **पृथ्वीमा दिन र रात कसरी हुन्छ ?**

(ग) **पृथ्वी गोलाकार नभएर फल्याक जस्तो चेप्टो भएको भए के हुन्थ्यो होला ?**

(घ) **नेपालमा ऋतु कतिओटा हुन्छन्, नाम लेख्नुहोस् ।**

(ङ) **ऋतु परिवर्तन हुनाका मुख्य कारणहरू के के हुन् ?**

(च) **अक्ष र कक्षमा के भिन्नता छ ?**

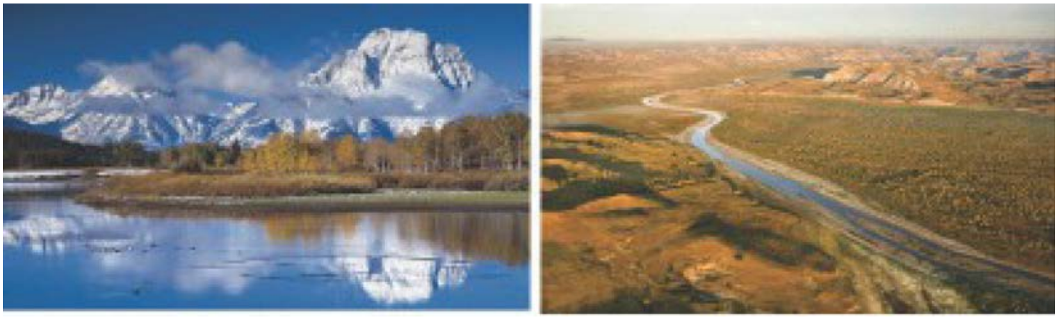
सामुदायिक कार्य

वनस्पतिमा ऋतु परिवर्तनका असरहरू के के हुन्छन्, जानकार व्यक्तिलाई सोधेर स्थानीय वनस्पति अवलोकन गरी तालिकामा देखाउनुहोस् ।

पाठ
२

पृथ्वीको धरातलीय स्वरूप

(क) मुख्य धरातलीय स्वरूपहरू



पृथ्वीको बाहिरी सतहलाई धरातल भनिन्छ । यहाँ पानीको र जमिनको भाग रहेको छ । पानीको मुख्य भागलाई महासागर भनिन्छ । सागर, ताल, नदी र पोखरी पनि पानीका भाग हुन् । जमिनको भागमा महाद्विप तथा द्विपहरू रहेका छन् । जमिनको सतह एकनासको छैन । स्थल सतहमा समतल मैदान, पहाड, हिमाल, बेँसी, उपत्यका, उच्च समस्थली रहेका छन् । यिनको निर्माण प्रक्रिया र स्वरूप यसप्रकार रहेको छ :

(अ) **पहाड :** पृथ्वीको सतहमा माथि उठेको अग्लो जमिनको स्वरूपलाई पहाड भनिन्छ । सबै पहाडहरू एकै प्रकारका हुँदैन । स्वरूप र निर्माण प्रक्रियाका आधारमा पहाडहरू विभिन्न प्रकारका छन् :

१. **मोडदार पहाड :** शृङ्खलाबद्ध भई फैलिएको पहाडलाई मोडदार पहाड भनिन्छ । नेपालका पहाडहरू मोडदार पहाड हुन् । उत्तर अमेरिकाको रक्की पर्वत शृङ्खला, दक्षिण अमेरिकाको एन्डिज र युरोपको आल्पस पहाड मोडदार पहाड हुन् ।

पृथ्वीको बाहिरी पत्रमा ठुला ठुला ढिक्का (Plate) हुन्छन् । ती ढिक्का बिस्तारै सरिरहेका हुन्छन् । ती ढिक्का सर्ने क्रममा चाप र दबाबका कारण जमिन च्यापिएर माथि उठ्न जान्छ । लाखौँ वर्ष पहिले यसरी नै जमिन च्यापिएर मोडदार पहाडको निर्माण भएको हो ।

२. **ढिक्के पहाड** : पृथ्वीको भित्री भागमा तातो र लेदो पदार्थ छ । यसका कारण जमिनको भित्री भागमा हलचल पैदा हुन्छ । यस्ता हलचलबाट जमिनको सतह एक्कासि माथि उठ्ने वा भासिने हुन्छ । दायाँबायाँको जमिनभन्दा माथि उठेमा ढिक्के पहाड बन्छ । त्यसै गरी दायाँबायाँको जमिन भासिएमा बिचको जमिन पहाडका रूपमा रहन पुग्छ । त्यसैले ढिक्के पहाडमा चुचुरो परेको हुँदैनन् । यस्ता पहाडहरू टाउको काटिएको जस्तो स्वरूपमा देखिन्छन् । भारतको नर्मदा नदी बेँसीका सतपुरा र विन्ध्याचल पर्वत ढिक्के पहाडका उदाहरण हुन् ।

३. **ज्वालामुखी पहाड** : पृथ्वीको सतहमा ज्वालामुखी विस्फोटन हुँदा बाहिर निस्केका लाभा, खरानी, पग्लेका चट्टान जस्ता पदार्थहरू सतहमा थुप्रिन्छन् । यस्ता पदार्थ सेलाएपछि बनेको पहाडलाई ज्वालामुखी पहाड भनिन्छ । लाभा निस्किन छोडेपछि यस्ता पहाडको टुप्पामा खाल्डो बाँकी रहन्छ । यसलाई क्रेटर भनिन्छ । यस्तो पहाडमा विभिन्न प्रकारका खनिज पदार्थहरू पाइन्छन् ।

४. **अवशिष्ट पहाड** : नरम चट्टानले बनेको पहाड खिइएर बनेको पहाडलाई चट्टानले अवशिष्ट पहाड भनिन्छ । पहाडको सतहलाई लामो समयसम्म नदी, हिमनदी, वर्षाको पानी, वायु आदिले बिस्तारै खियाउँदै जान्छन् । हजारौँ वर्षपछि खिइन नसकेको कडा भाग बाँकी रहन्छ । यही नै अवशिष्ट पहाड हो । यस्ता पहाड होचा हुन्छन् ।

(आ) **पठार (उच्च समस्थली) :** वरपरको जमिनभन्दा अग्लो तर माथि फराकिलो समतल भएको भूभागलाई पठार वा उच्च समस्थली भनिन्छ । उदाहरणका रूपमा भारतको डेक्कनको पठार र तिब्बतको पठारलाई लिन सकिन्छ ।

(इ) **मैदान :** अग्लो होचो नभएको समथर जमिनलाई मैदान भनिन्छ । यस्तो मैदान प्रायः मलिलो माटाले बनेको हुन्छ । नदी किनारमा नदीले बगाएर ल्याएको माटो थुप्रिएर पनि मैदान बन्छ । नेपालको दक्षिण भागको भित्री मधेस र तराईको मैदान यसका उदाहरण हुन् । समुद्री किनारमा पनि मैदानहरू हुन्छन् । ती मैदानहरू समुद्रमा चल्ने पानीका छालका कारणले बनेका हुन्छन् ।

(ई) **नदीका बेँसी :** पहाडी क्षेत्रमा नदीले बगाएर ल्याएका पदार्थहरू थुप्रिएर साना ठुला बेँसीहरू बनेका हुन्छन् । यस्ता बेँसीहरू मलिलो माटाले बनेका हुन्छन् । यो खेतीपातीका लागि उपयुक्त हुन्छ ।

(उ) **जलमण्डल र महासागर :** पृथ्वीको धरातलमा पानीको भाग पनि रहेको छ । यसलाई जलमण्डल भनिन्छ । पृथ्वीको ७१% भाग जलसम्पदाले ओगटेको छ । जलमण्डलमा महासागर, सागर, ताल, खाडी, नदी आदि पर्छन् । जलमण्डलका ठुला ठुला भागहरू महासागर हुन् । प्रसान्त महासागर, आन्ध्र महासागर, हिन्द महासागर, सुमेरु महासागर र कुमेरु महासागर गरी पाँचओटा महासागर छन् । त्यस्तै क्यासपियन वैकाल, सुपेरियर लाल सागर आदि पनि जलमण्डलका भागहरू हुन् । बङ्गालको खाडी, अरबको खाडी, मेक्सिको खाडी पनि जलमण्डलमा पर्छन् । अमेजन, नाइल, ह्वाङ्दो, गङ्गा, कोसी आदि नदी पनि जलमण्डलका रूपमा रहेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. **ठुलो आकारको सेतो कागजमा सिसाकलमको प्रयोग गरी पृथ्वीको धरातलीय स्वरूपहरूको स्पष्ट चित्र कोर्नुहोस् र शिक्षकसँग चित्रका सम्बन्धमा सुझाव लिनुहोस् ।**

२. **तपाइँ बस्ने ठाउँ वरपर रहेको धरातलीय स्वरूपको चित्र बनाउनुहोस् ।**

३. **गिलो माटाबाट मोडदार पहाड, ढिक्के पहाड, ज्वालामुखी पहाड, उच्च समस्थली, खोँच, मैदान जस्ता भूस्वरूपको नमुना बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।**

४. **विश्वमा रहेका महासागर र सागरसम्बन्धी विवरणलाई तालिकामा देखाई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **पृथ्वीको सतह किन एकैनासको छैन, कारण दिनुहोस् ।**

(ख) **पहाडका प्रकारहरू लेख्नुहोस् ।**

(ग) **मैदानका फाइदाको सूची बनाउनुहोस् ।**

(घ) **अवशिष्ट पहाडको परिचय दिनुहोस् ।**

(ङ) **अग्ला होचा देखिए तापनि ढिक्के पहाड किन चुचुरो परेका हुँदैनन्, कारण दिनुहोस् ।**

(च) **पृथ्वीको अधिकांश भाग जलमण्डलले ढाकिएको छ, कारण दिनुहोस् ।**

पाठ ३

धरातलीय स्वरूपमा परिर्वतन ल्याउने तत्त्व

धरातलमा रहेका पहाड, मैदान, उच्च समस्थली सधैँ एकनासले रहिरहँदैनन् । आज पहाड वा उच्च समस्थली भएको ठाउँमा लाखौँ वर्ष पहिले मैदान भएको हुन सक्छ । त्यसै गरी आज मैदान भएका ठाउँमा लाखौँ वर्षपछि पहाड बन्न सक्छ । यसरी धरातलमा परिवर्तन ल्याउने काममा विभिन्न तत्त्व निरन्तर रूपमा क्रियाशील हुन्छन् । पृथ्वीको सतहमा परिवर्तन ल्याउने आन्तरिक र बाह्य गरी दुई प्रकारका तत्त्व हुन्छन् ।

(क) **आन्तरिक तत्त्व :** पृथ्वीको भित्री भागमा सक्रिय रहेको तत्त्वलाई आन्तरिक तत्त्व भनिन्छ । यस्तो तत्त्वमा आएको हलचलले बाहिरी सतहमा परिवर्तन गराउने मदत पुग्छ । भूकम्प र ज्वालामुखी आन्तरिक तत्त्व हुन् ।

(अ) **भूकम्प** : पृथ्वीको भित्री भागमा कम्पन उत्पन्न भई त्यसका तरङ्ग पृथ्वीको सतहमा आइपुगेर जमिन हल्लिनु भूकम्प हो । भूकम्पका कारण जमिन चिरा पर्ने, खाडलहरू बन्ने, पहिरो जाने र जमिनको सतह माथि उठ्ने जस्ता धरातलीय परिवर्तन देखा पर्छन् ।

(आ) **ज्वालामुखी** : पृथ्वीको भित्री भागमा विभिन्न पदार्थहरू तातो र पग्लिएर लेदो अवस्थामा रहेका छन् । त्यसलाई म्याग्मा भनिन्छ । म्याग्मा अत्यन्त तातो भएको हुनाले वेलाबखत पृथ्वीको कमजोर सतह फुटाएर जोडले बाहिर निस्किन्छ । यसलाई ज्वालामुखी भनिन्छ । ज्वालामुखी विष्फोट हुँदा जमिनमुनिबाट पग्लेको चट्टान, खरानी र धुवाँ निस्कन्छ । यसरी ज्वालामुखी विष्फोट हुँदा बाहिर निस्केका पदार्थहरू थुप्रिएर पहाडको निर्माण हुन पुग्छ । यस्तो म्याग्माले नदीको बाटो थुनिदिएमा तालको निर्माण हुन्छ । साथै होचो भूभाग तथा खोँचहरू पुरेर अग्लो बनाइदिन्छ ।

(ख) **बाह्य तत्त्व :** पृथ्वीको बाहिरी भागमा सक्रिय रहेर सतहमा परिवर्तन ल्याउने तत्त्वहरूलाई बाह्य तत्त्वहरू भनिन्छ । नदी, हावा, हिमनदी, वर्षा, वनस्पति र जीवजन्तुका गतिविधि पृथ्वीको सतहमा परिवर्तन ल्याउने बाह्य तत्त्वहरू हुन् ।

(अ) **नदी** : नदी अग्लो स्थानबाट सुरू भएर होचो स्थानतर्फ बग्छ । भिरालो सतहबाट बग्दा नदीले सुरुको अवस्थामा आफ्नो मार्गमा भएका चट्टानलाई बिस्तारै

खियाउँदै बगाउँछ । नदीको यस्तो खियाउने कार्यले गर्दा नदी किनारमा पहिरो जान्छ । जमिन खिइएर गहिरा गल्छी र बँसीहरू बन्छन् । समथर सतहमा पुगेपछि नदीको वेग कम हुन्छ । नदीले ल्याएका वस्तुहरू बगाउन सक्दैन र नदीले सँगै बगाई ल्याएका पदार्थलाई त्यही छोडिदिन्छ । यसले गर्दा त्यहाँको भूभाग अग्लो हुँदै जान्छ । नदीले मलिलो माटाको विशाल मैदान पनि बनाउँछ ।

(आ) **हिमनदी** : अग्ला पहाडमा सधैँ हिउँले ढाकेको हुन्छ । माथिको हिउँको तह बाक्लो हुँदै गएपछि त्यसको दबाबले तलको हिउँ चिप्लिएर बिस्तारै बग्न थाल्छ । यसरी नियमित बग्ने हिउँको प्रवाहलाई हिमनदी भनिन्छ । दिनमा १ देखि २ मिटर मात्र बग्ने हुनाले हिमनदी बगेको देखिँदैन । हिउँको दबाबले गर्दा हिमनदीले आफ्नो मार्गमा रहेका चट्टान, माटो जस्ता वस्तुहरूलाई सोहोरेर तल्लो सतहमा ल्याउँछ । यसरी हिउँ खाडल र खोँचहरू बन्छन् । हिमनदी पहाडको तल्लो सतहमा आइपुग्दा चिसो कम हुन्छ र हिउँ पग्लिन थाल्छ । यहाँ हिमनदीले ल्याएका वस्तु बगाउन सक्दैन र थुपार्न थाल्छ । यसले चट्टानका टुक्राहरू भएको हिम बगर बनाउँछ । यसले गर्दा त्यहाँ विभिन्न भूस्वरूपको निर्माण हुन्छ ।

(इ) **वायु** : गतिशील हावालाई वायु भनिन्छ । मरुभूमि क्षेत्रमा निकै जोडले वायु बहने गर्छ । मरुभूमिका धेरैजसो सतहमा बालुवाको पहाड हुन्छ । जोडले बहेको वायुले सतहको बालुवालाई उडाएर लैजान्छ र अर्को ठाउँमा थुपारिदिन्छ । यसरी पहाड भएको ठाउँमा होचो जमिन र समथर ठाउँमा बालुवा थुपारेर पहाडहरू बनाइदिन्छ । वायु बहने दिशामा पर्ने चट्टानहरूमा बालुवाका कणले खियाएर विभिन्न आकृति बनाउँछ ।

(ई) **वर्षा** : वर्षाको पानीले जमिनमा धुलो र नरम चट्टानलाई बगाएर नदीसम्म पुऱ्याउँछ । यसले बिस्तारै जमिन कमजोर बनाउँछ । धाँजाहरूमा वर्षाको पानी छिरेर पहिरो जान्छ । यस क्रियाले पृथ्वीको धरातलको स्वरूपमा नियमित परिवर्तन गराइरहेको हुन्छ ।

(उ) **जनावर र वनस्पति** : मुसा, खरायो, सर्प, चरा आदिले जमिनमा दुलो बनाउँछन् । यसका कारण पहाडमा पहिरो पनि जान सक्छ । उनीहरूले खनेर माटो निकाल्दा र पहिरो जाँदा सो जमिन होचो हुँदै जान्छ । त्यसै गरी रुख बिरुवाका जरा चट्टानका धाँजाभित्र छिर्दै जाँदा चट्टानहरू टुक्रिएर कमजोर हुन पुग्छन् । त्यसलाई वर्षाको भेल, नदी, हावाले अर्को ठाउँमा लगेर थुपार्छन् ।

क्षयीकरणका यस्ता साधनहरूका गतिविधि लगातार भइरहँदा कालान्तरमा अग्ला भूभागहरू होचा र समतल बन्न पुग्छन् । गहिरा भूभागहरू पुरिएर अग्लो भागमा परिवर्तन हुँदै जान्छन् । यसले गर्दा नयाँ भूस्वरूप देखा पर्छन् ।

क्रियाकलाप

१. **ज्वालामुखीको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।**

२. **शिक्षकको सहयोगमा प्रयोग गरेर हेरौँ :**

(क) चउरमा गिलो माटाको सानो ढिस्को बनाउनुहोस् । आधा सुकेपछि टुप्पामा बिस्तारै पानीको धारा बगाउनुहोस् । के हुन्छ, हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) माटो वा पिठोलाई अलिक सारो सारो हुने गरी मुछ्नुहोस् । लाम्चो खालको डल्ला बनाएर दुई हातले दुईतिरबाट च्याप्दै ल्याउनुहोस् । बिचमा के हुन्छ, हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

(ग) भुइँमा केही धुलो माटो वा बालुवा फिँजाउनुहोस् । त्यसको माथिबाट हजारीले बिस्तारै पानी हाल्नुहोस् । त्यहाँको माटो कहाँ गयो र किन, छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **क्षयीकरण भनेको के हो ?**

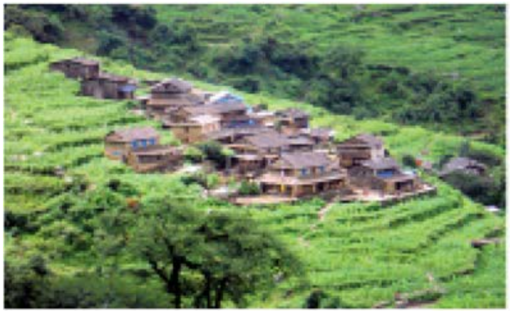
(ख) **पृथ्वीको सतहको भूस्वरूपमा नदीले कसरी परिवर्तन ल्याउँछ ?**

(ग) **भूकम्पले पृथ्वीको धरातलमा कस्तो परिवर्तन ल्याउन सक्छ, लेख्नुहोस् ।**

(घ) **पृथ्वीको धरातलीय स्वरूपमा परिर्वतन ल्याउन क्रियाशील आन्तरिक र बाह्य तत्त्वहरूको सूची तयार पार्नुहोस् र प्रत्येकको एक एकओटा तत्त्वको व्याख्या गर्नुहोस् ।**

पाठ
४

धरातलीय स्वरूप र मानवबिचको सम्बन्ध



प्रकृति र मानवबिच प्रत्यक्ष सम्बन्ध हुन्छ । प्राकृतिक अवस्थाअनुसार मानवले आफूलाई अनुकूल बनाउँदै गएको हुन्छ । पृथ्वीको विभिन्न क्षेत्रमा बसोबास गरिरहेका मानिसले आफ्नो जीवनलाई सहज बनाउन त्यहाँको जमिन र हावापानी अनुकूल बनाउँदै लगेको देखिन्छ । सोहीअनुरूप सांस्कृतिक गतिविधिको विकास भएको हुन्छ । हावापानीअनुकूल लुगा लगाउने, खानपान गर्ने, घर बनाउने तथा आनीबानी अपनाएको पाइन्छ । आफ्नो बसोबास क्षेत्रमा उपलब्ध परिस्थिति र स्रोतसाधनको परिचालनमा दक्षता प्राप्त गरेका हुन्छन् । उदाहरणका लागि मरुभूमि क्षेत्रका मानिसले त्यहाँको बलौटे जमिनमा हिँड्ने शैली जानेका हुन्छन् । पहाडी क्षेत्रका मानिस उकालोओरालो हिँड्न अभ्यस्त हुन्छन् । जाडो ठाउँका मानिसले बाक्लो लुगा लगाउँछन् । समुद्र, ठुला नदी र ताल क्षेत्रमा बस्ने मानिसले पौडी खेल्न, डुङ्गा चलाउन र माछा मार्न जानेका हुन्छन् ।

धरातलअनुसार जमिनको होचो सतहमा गर्मी र उच्च क्षेत्रमा चिसो हावापानी पाइन्छ । यसैले मानव जीवनमा धरातलीय स्वरूपसँगै हावापानीको प्रभाव पनि उत्तिकै परेको हुन्छ । चिसो क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरू चिसोबाट बच्न निरन्तर तातोपानी र चिया पिउने, बाक्लो लुगा लगाउने गर्छन् । गर्मी ठाउँमा बस्नेहरू चिसो पदार्थ खान्छन् र पातलो लुगा लगाउँछन् । मैदानी क्षेत्रमा घना बस्ती हुन्छ भने पहाडी क्षेत्रमा छरिएको बस्ती हुन्छ ।

नेपालको सन्दर्भमा पनि धरातलीय स्वरूपको प्रभावहरू प्रस्ट देख्न सकिन्छ । घरको संरचना र निर्माण सामग्रीमा पनि प्राकृतिक स्रोतसाधन, धरातल र हावापानीले प्रभाव पार्छ । उदाहरणका लागि तराईका घरहरू काठ बढी उपलब्ध हुने कारणले काठ र बाँसबाट

निर्माण गरिएका हुन्छन् । सर्प, लामखुट्टे र डुबानबाट बच्न घरहरू खम्बा उठाएर अग्लो बनाउने गरिन्छ । त्यस्तै पहाडी क्षेत्रमा धेरै पानी पर्ने भएकाले छानो भिरालो राख्ने, ढुङ्गा माटो बढी पाइने हुँदा तिनीहरूको प्रयोग गरी घर बनाउने आदि कार्य गरिन्छ । त्यस्तै हिमाली भेगमा पानी कम पर्ने, हिउँ पर्ने कारण घरमा छानाहरू माटाले छाउने, जाडो हुने भएकाले घरको गारो बाक्लो बनाउने, झ्यालहरू कम र साना बनाउने आदि गरिन्छ । हिमाली क्षेत्रका शेर्पाहरू हिमाल चढ्नका लागि विश्वप्रसिद्ध छन् । तराईका मानिसले टाउकामा भारी बोकी सहजै हिँड्न सक्छन् । पहाडी भेगका बासिन्दाहरू सजिलै पिठ्युँमा भारी बोकेर हिँड्न सक्छन् । यसरी मानिसहरू आवश्यकताअनुसार धरातलीय अवस्था र हावापानीअनुकूल आफूलाई अनुकूलन गर्न सक्छन् ।

धरातलीय स्वरूपले मानवको आर्थिक क्रियाकलापमा पनि प्रभाव पार्छ । उदाहरणका लागि नदी किनारका मलिलो फाँटमा बस्ने मानिसको मुख्य पेसा कृषि हुन्छ । घाँसे भूमिमा बस्नेहरूले प्रायः पशुपालन व्यवसाय गर्छन् । समुद्री किनारमा बस्ने मानिसले माछा मार्ने व्यवसाय गर्छन् ।

क्रियाकलाप

१ तपाईँ बस्ने क्षेत्रको भूस्वरूप र त्यहाँ बस्ने मानिसको भोजन तथा आवासको सम्बन्धलाई उदाहरणसहित चर्चा गर्नुहोस् ।

२. समूहमा बसी विभिन्न धरातलीय क्षेत्रका जनजीवनको सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) भूस्वरूपअनुसार मानिसको जीवनशैली फरक हुन्छ भन्ने कुरा उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ख) हावापानीले मानव जीवनमा कस्तो प्रभाव पार्छ, उदाहरण दिनुहोस् ।

(ग) शेर्पाहरू हिमाल चढ्नका लागि विश्वप्रसिद्ध हुनुको कारण लेख्नुहोस् ।

(घ) हिमाल, पहाड र तराईमा घरका स्वरूपहरू फरक फरक हुनुका कारणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ ५

नेपालको हावापानी

नेपाल मनसुनी हावापानीको क्षेत्रमा पर्छ । मनसुनी हावापानीअनुसार यहाँ हिउँदमा जाडो र सुक्खा तथा ग्रीष्ममा गर्मी एवम् वर्षा हुन्छ । नेपालमा ग्रीष्म ऋतुका महिनाहरू असार, साउन र भदौमा धेरै पानी पर्छ । पुस, माघ र फागुन महिनामा भने निकै कम वर्षा हुन्छ । अर्कोतर्फ तराई प्रदेशमा गर्मी, पहाडी क्षेत्रमा ठिक्कको र हिमाली क्षेत्रमा चिसो हावापानी पाइन्छ । यसरी नेपालका विभिन्न ठाउँमा र विभिन्न समयमा फरक फरक हावापानी पाइनुका कारणहरू यसप्रकार छन् ।

(क) मनसुनी वर्षा

ग्रीष्म ऋतुमा सूर्य उत्तरी गोलार्धको कर्कट रेखा सामुन्ने पर्छ । यसले गर्दा गर्मी महिनामा जमिनको क्षेत्रमा हावाको चाप कम हुन्छ । त्यसैले दक्षिणमा रहेको हिन्द महासागरबाट बादल बोकेको वायु नेपालतर्फ आउँछ । यसलाई मनसुनी वायु भनिन्छ । त्यसलाई हाम्रो देशको उत्तरमा रहेको हिमालय पर्वतले छेकेर अगाडि जान दिँदैन । त्यसैले उक्त बादलले यहाँ पानी पार्छ । यसलाई मनसुनी वर्षा भनिन्छ । नेपालको कुल वर्षामध्ये लगभग ८० प्रतिशत वर्षा मनसुनी वायुको कारणले हुन्छ । मनुसुनी वर्षा धान खेतीका लागि निकै उपयोगी हुन्छ । यस वर्षाका कारण खेतीपाती राम्रो हुन्छ । धेरै वर्षा हुँदा खोलामा भेल बाढी आउने, पहाडी क्षेत्रमा पहिरो जाने र तराईमा बस्तीहरू डुबाउने समस्या पनि हुन्छ ।

हिउँदमा सूर्य दक्षिणी गोलार्धको मकर रेखाको सामुन्ने पर्ने हुँदा एसियाबाट टाढा पर्छ । त्यसैले यहाँ जाडो हुन्छ । जाडो महिनामा एसियाबाट हिन्द महासागरतिर वायु जाने हुँदा नेपालतर्फ बादल आउन पाउँदैन । त्यसैले यहाँ वर्षा ऋतुको जस्तो पानी पर्न सक्दैन । यसले गर्दा हिउँदमा नेपालमा सुक्खा हावापानी पाइन्छ । यस समयमा आकाश खुला हुन्छ । हिलो चिप्लो नहुने हुँदा यात्रा गर्न सजिलो पनि हुन्छ । यो समयमा धेरै धुलो उड्ने र ठन्डा हुने हुँदा कहीँ कहीँ बिहानीपख कुहिरो लाग्छ । तुसारो पर्छ । हिमाली र उच्च पहाडी क्षेत्रमा हिउँ पर्छ । तराई क्षेत्रमा भने केही दिनसम्म हुस्सु लागेर शीतलहर चल्छ ।

(ख) हिउँदे वर्षा

हिउँद ऋतुमा पश्चिमतिरबाट बहने पश्चिमी वायु आउँछ र केही पानी पार्छ । यो वायुले भूमध्य सागरबाट जलवाष्पयुक्त बादल लिएर आउँछ । भूमध्यसागर धेरै टाढा भएकाले

पानी पर्दै नेपालसम्म आइपुग्दा यसले थोरै मात्र वर्षा गराउन सक्छ । कहिलेकाहीँ हावा हुरीसहित वर्षा हुन पनि सक्छ । यो वायुको कारण नेपालको पश्चिमी भागमा बढी वर्षा हुन्छ र पूर्वतर्फ क्रमशः वर्षा कम हुँदै जान्छ । हिउँदमा हुने यस्तो वर्षा हिउँदे बालीहरू र फलफूल खेतीका लागि निक्कै उपयोगी हुन्छ । सुक्खा समयमा मानिस, जनावर र चराचुरुङ्गीका लागि पनि पानी उपलब्ध हुन्छ ।

(ग) उचाइअनुसार तापक्रममा फरक

नेपाल खासमा गर्मी हावापानीको क्षेत्रमा पर्छ । यहाँ दक्षिणबाट उत्तरतर्फ उचाइ बढ्दै गएको हुनाले हावापानी ठन्डा हुँदै जान्छ । पृथ्वीको सतहमा उचाइ बढ्दै जाँदा तापक्रम भने घट्दै जान्छ । नेपालको हिमाली प्रदेशमा जाडो हुनुको मुख्य कारण यस क्षेत्रको उचाइ धेरै भएकाले हो । पहाडी क्षेत्र हिमाली क्षेत्रभन्दा अलिक कम उचाइमा रहेको छ । त्यसैले त्यहाँ धेरै जाडो पनि नहुने र धेरै गर्मी पनि नहुने ठिक्कको हावापानी पाइन्छ । यहाँ हिउँदमा अलि बढी जाडो हुन्छ भने ग्रीष्ममा केही गर्मी हुन्छ । पहाडी क्षेत्रमा पनि उचाइ कम भएका बेँसी र उपत्यकाहरूमा गर्मी हावपानी पाइन्छ । तराई र भित्री मधेस क्षेत्र होचो भएको हुनाले यहाँ प्रायः बर्सैभरि गर्मी हुन्छ । हिउँदमा केही ठन्डा हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **नेपालको हावापानीको ग्रीष्मकालीन अवस्था र हिउँदकालीन अवस्थाका विशेषताहरू तालिकामा देखाउनुहोस् ।**

२. **एसियाको नक्सामा ग्रीष्मकालीन मनसुनी वायु र पश्चिमी वायुको बहावको अवस्था देखाउनुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **नेपालको कृषि उत्पादनमा मनसुनी वायुले कस्तो प्रभाव पार्छ, चर्चा गर्नुहोस् ।**

(ख) **धरातलीय स्वरूपअनुसार नेपालमा हावापानीको स्वभाव फरक हुनाको कारण के हो ?**

(ग) **नेपालको पश्चिमी भागमा हिउँदे खेतीपाती राम्रो हुनुको कारण के हो ?**

पाठ ६ नेपालको धरातलीय स्वरूप, हावापानी र सामाजिक जनजीवन

धरातलीय स्वरूपले मानिसको जीवनशैली, बसोबास, गतिविधि, आर्थिक पक्षहरू, पेसा र रहनसहनमा प्रभाव पारेको हुन्छ ।

(क) हिमाली प्रदेश

यस प्रदेशमा अग्ला अग्ला पहाडहरू छन् । यहाँका ५००० मि. भन्दा माथिका क्षेत्रहरूमा बर्सैभरि हिउँले ढाकेको हुन्छ । ग्रीष्मको समयमा केही न्यानो भए तापनि वर्षभरि चिसो हुन्छ । यहाँको भूस्वरूप उबडखाबडयुक्त छ । हिमपात हुँदा जनजीवन प्रायः ठप्प रहन्छ । विकासका पूर्वाधारहरूको कमी हुनाले मानव गतिविधिका लागि कठिनाइ छ । यस प्रदेशमा विश्वका अधिकतम उचाइ भएका हिमचुचुराहरू रहेका छन् । भौगोलिक विकटता र हावापानीको विषमताले गर्दा नेपालको कुल जनसङ्ख्याको थोरै हिस्सा मात्र यस प्रदेशमा बसोबास गर्छन् ।

नेपालका सबै ठुला नदीहरू यही क्षेत्रबाट उत्पन्न भएर बग्छन् । यो क्षेत्रमा विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा, कञ्चनजङ्घा, मकालु, मनासलु, अन्नपूर्ण, निलगिरि, धौलागिरि, अपि, सैपाललगायतका उच्च हिमाली चुचुराहरू रहेका छन् । ठुला र गहिरा हिमाली खोँचहरू

पनि छन् । साहसिक पर्यटकीय गतिविधिका लागि विश्वप्रसिद्ध यो क्षेत्र पदयात्रा, पर्वतारोहण, दृश्यावलोकन र साहसिक खेलहरूका लागि निकै उपयुक्त रहेको छ ।

विभिन्न प्रकारका हिमाली जडीबुटीहरू, पशुपालन र स्याउ खेतीका लागि महत्त्वपूर्ण यो क्षेत्र, अन्नबालीका लागि भने त्यति अनुकूल छैन । यहाँ वर्षमा एकबाली अन्न उत्पादन हुन्छ । यहाँ जौ, उवा, फापर, कोदो, करुलगायतका बालीहरू फल्छन् ।

यस प्रदेशमा खानेकुराहरूमा जौ, करु र उवाको सातु खाने गरिन्छ । नुन, घिउ र दुध मिलाई बनाएको पोसिलो चिया पिउने गरिन्छ । मासु, ढिँडो र सागपात खाने गरिन्छ । चिसो हुनाले बर्सैभरि बाक्लो लुगा लगाउनुपर्ने हुन्छ ।

हिमाली क्षेत्रको आर्थिक क्रियाकलापको मूल आधार जडीबुटी सङ्कलन, पशुपालन हो । हिजोआज यहाँ पर्यटन व्यवसाय पनि बढ्दै गएको छ ।

(ख) पहाडी प्रदेश

पहाडी क्षेत्रमा सुरम्य हावापानी र मध्यम उचाइयुक्त पहाडी भूबनोट भएको, पुराना मानव बस्ती रहेको यो क्षेत्र बसोबासका लागि उपयुक्त छ । यो क्षेत्र पशुपालन, फलफूल खेती, अन्नबाली खेतीका लागि पनि उपयुक्त छ । साहसिक खेलहरू र हिल स्टेसन, खेलकुद तालिमका लागि पनि निकै उपयुक्त र आकर्षक छ । विकास निर्माणका लागि यो क्षेत्र चुनौतीपूर्ण र खर्चिलो छ ।

यहाँका नदीहरूको बेँसीमा प्रशस्त बालीनाली लगाइन्छ । भिरालो पहाडी क्षेत्रमा पनि गरा बनाई खेती गरिन्छ । मेचीदेखि महाकालीसम्म फैलिएको यस प्रदेशका डाँडाहरूलाई हिमाली नदीहरूले छुट्याइएको छ । उपत्यका, टार, बेँसी र डाँडाहरू यो क्षेत्रका भौगोलिक स्वरूप हुन् । पोखरा, काठमाडौँ, पाँचखाललगायतका उपत्यकाहरू यसै क्षेत्रमा पर्छन् । जागिर, व्यापार, कृषि, पशुपालन, फलफूल खेती र पर्यटन यहाँका आर्थिक क्रियाकलाप हुन् ।

यो प्रदेशमा दालभात, मासु, ढिँडो सागपात र गेडागुडीहरू खाने गरिन्छ । चिया पिउने गरिन्छ । हिउँद चिसो र ग्रीष्म गर्मी हुनाले आवश्यकतानुसार बाक्ला पातला लुगाकपडा प्रयोग गरिन्छ ।

(ग) तराई प्रदेश

नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म नै समतल भई फैलिएको भूमिलाई तराई भनिन्छ । समथर र कम उचाइको यो क्षेत्र बर्सैभरि गर्मी र न्यानो रहन्छ । नेपालको अन्नभण्डार भनेर

चिनिने यो क्षेत्र हिमाल र पहाडबाट हुने बसाइँसराइको गन्तव्य बनेको छ । मलिलो माटो, न्यानो हावापानी, प्रशस्त वर्षा हुने र सिँचाइको सुविधायुक्त यो क्षेत्रमा विविध प्रकारका बालीनालीको प्रशस्त खेती हुन्छ । बसाँइसराइको चापले गर्दा कृषि भूमि घट्न गई उत्पादन घट्दो छ । नेपालका अधिकांश उद्योगधन्दा र ठुला सहरहरू यो क्षेत्रमा नै छन् ।

साल, सिसौ, खयरलगायत वनस्पति भएको जङ्गल रहेको यो क्षेत्रको आर्थिक महत्त्व निकै छ । तराईको वन नेपालको विशेष सम्पत्ति हो । जागिर, व्यापार, कृषि, पशुपालन, फलफूल खेती, पर्यटन यहाँका आर्थिक क्रियाकलाप हुन् ।

हरिया घाँसे झाडीहरू पाइने हुनाले विविध प्रकारका जङ्गली जीवजन्तुहरू निकै मात्रामा पाइन्छन् । यो क्षेत्रमा हात्ती, बाघ, गैँडा, चितुवा, अर्ना, सर्प र विविध प्रकारका चराचुरुङ्गी पनि प्रशस्त पाइन्छन् ।

यस प्रदेशमा दालभात रोटी, माछामासु, सागपात, गेडागुडी खाने गरिन्छ । चिया पिउने गरिन्छ । बर्सैभरि गर्मी हुनाले प्रायः पातला लुगाकपडा प्रयोग हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **नेपालको हिमाली, पहाडी र तराई प्रदेशका भौगोलिक विशेषताहरू खोजी गरी तालिका देखाउनुहोस् ।**

२. **नेपालको नक्सा बनाई हिमाली, पहाडी र तराई प्रदेशको अवस्थिति देखाउनुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **नेपालका अधिकांश पुराना बस्तीहरू पहाडी क्षेत्रमा नै रहेका छन्, कारण लेख्नुहोस् ।**

(ख) **नेपालको पहाडी प्रदेश विकास निर्माणका लागि निकै चुनौतीपूर्ण र खर्चिलो छ, कारण लेख्नुहोस् ।**

(ग) **वन तराईको महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो, बयान गर्नुहोस् ।**

(घ) **नेपालको हिमाली क्षेत्र मानव गतिविधिका लागि किन सहज छैन, कारण लेख्नुहोस् ।**

पाठ ७

नेपालका सात प्रदेश

वि.सं. २०६२/६३ को जनआन्दोलनको परिणामस्वरूप सङ्घीयतामा प्रवेश गरेको नेपालको पुनर्संरचना भई हाल सात प्रदेशमा विभक्त छ । सात प्रदेशको छोटो विवरण तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

(क) **कोसी प्रदेश :** यो प्रदेश नेपालको पूर्वी भागमा पर्छ । यस प्रदेशले लगभग १७.६ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ । यस प्रदेशको पूर्वतर्फ भारतको पश्चिम बङ्गाल राज्य र दक्षिणतर्फ बिहार राज्य पर्छन् । यसैगरी उत्तरतर्फ चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बत र पश्चिमतर्फ मधेस प्रदेश र बागमती प्रदेश पर्छन् । वि.सं. २०७८ को जनगणनानुसार यस प्रदेशको जनसङ्ख्या नेपालको कुल जनसङ्ख्याको १७.१२ प्रतिशत रहेको छ । हिमाल, पहाड, तराईका १४ जिल्ला समेटिएको यस प्रदेशको राजधानी विराटनगर हो । जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा ब्राह्मण, क्षेत्री, राई, लिम्बू, थारू, लेप्चा, तामाङ, गुरुङ, मेचे, कोचे, यादव, राजवंशीलगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ । यहाँ मुख्य रूपमा नेपाली, राई, लिम्बू, लेप्चा, मगर मैथिली र थारू भाषा बोलिन्छन् ।

विश्वकै सर्वोच्च शिखर सगरमाथा, कञ्चनजङ्घा, मकालु, चोयु, ल्होत्से हिमालहरू यस प्रदेशका गौरव हुन् । यहाँ सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज, मकालु वरुण राष्ट्रिय

निकुञ्ज, कोसीटप्पु वन्यजन्तु आरक्ष, कञ्चनजङ्घा संरक्षण क्षेत्र रहेका छन् । यस प्रदेशमा अन्तुडाँडा, कन्याम, भेडेटार, सगरमाथा आधारशिविर नाम्चेलगायतका पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् । यस्तै ताप्लेजुङको पाथिभरा, इलामको माइपोखरी, सुनसरीको बराहक्षेत्र, दन्तकाली, पिण्डेश्वर, बुढासुब्बा मन्दिर, खोटाङको हलेसी, झापाको सताक्षी धाम, धनकुटाको छिन्ताङ भगवती यहाँका प्रसिद्ध धार्मिक स्थलहरू हुन् ।

(ख) **मधेस प्रदेश :** यो प्रदेश नेपालको दक्षिण पूर्वी भागमा पर्छ । यस प्रदेशले लगभग ६.५ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ । यस प्रदेशको पूर्वीतर्फ कोसी प्रदेश, उत्तर र पश्चिमतर्फ बागमती प्रदेश र दक्षिणमा भारतको विहार राज्य पर्छन् । वि.सं. २०७८ को जनगणनानुसार यस प्रदेशको जनसङ्ख्या नेपालको कुल जनसङ्ख्याको २०.४० प्रतिशत रहेको छ । तराईका आठ जिल्लाहरू समेटेर बनेको यस प्रदेशको राजधानी जनकपुर हो । जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा तराई ब्राह्मण, यादव, थारु, तामाङलगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ । यहाँ मुस्लिम समुदायको पनि बसोबास रहेको छ । मैथिली, तामाङ, भोजपुरी, नेपाली, बज्जिका, थारू यस प्रदेशमा बोलिने मुख्य भाषा हुन् । पर्सा राष्ट्रिय निकुन्ज यसै प्रदेशमा रहेको छ । जनकपुरधाम, छिन्नमस्ता, गढिमाई, सहलेस दरबारको बगैंचा यहाँका प्रसिद्ध धार्मिक स्थलहरू हुन् । जनकपुर र सिम्रौनगढ प्रसिद्ध ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल हुन् । यसै प्रदेश भएर पूर्वपश्चिम राजमार्ग गएको छ ।

(ग) **बागमती प्रदेश :** यो प्रदेशले नेपालको कुल क्षेत्रफलको १३.८ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ । यस प्रदेशको पूर्वतर्फ कोसी प्रदेश र दक्षिणतर्फ मधेस प्रदेश र भारतको विहार राज्य पर्छन् । उत्तरतर्फ चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बत र पश्चिमतर्फ गण्डकी प्रदेश पर्छन् । वि.सं. २०७८ को जनगणनानुसार यस प्रदेशको जनसङ्ख्या नेपालको कुल जनसङ्ख्याको २०.८७ प्रतिशत रहेको छ । हिमाल, पहाड, भित्री मधेसका १३ जिल्लाहरू समेटेको यस प्रदेशको राजधानी हेटौंडा हो । जातीय तथा भाषिक विविधतायुक्त यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा क्षेत्री, ब्राह्मण, तामाङ, नेवार, थामी, जिरेल थारु, चेपाङलगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ । नेपाली, तामाङ, नेपाल भाषा, चेपाङ आदि यस प्रदेशमा बोलिने भाषा हुन् ।

लामटाङ राष्ट्रिय निकुञ्ज, शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, गौरीशङ्कर संरक्षण क्षेत्र यस प्रदेशमा छन् । रसुवाको गोसाइँकुण्ड, काठमाडौँ उपत्यकामा रहेको पशुपतिनाथ, स्वयम्भुनाथ, बौद्धनाथ, बुढानीलकण्ठ, चाँगुनारायण,

जामे मस्जिद, पाटन कृष्णमन्दिर, दोलखाको कालिन्चोक, काभ्रेको पलान्चोक भगवती यस प्रदेशका महत्त्वपूर्ण धार्मिक स्थलहरू हुन् ।

(घ) **गण्डकी प्रदेश :** यो प्रदेश नेपालको लगभग मध्यभागमा अवस्थित छ । यसले नेपालको कुल क्षेत्रफलको करिब १४.६ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ । यस प्रदेशको पूर्वतर्फ बागमती प्रदेश पर्छ भने उत्तरतर्फ चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बत र पश्चिमतर्फ कर्णाली प्रदेश र लुम्बिनी प्रदेश पर्छन् । यस्तै दक्षिणमा लुम्बिनी प्रदेश पर्छ । वि.सं. २०७८ को जनगणनानुसार यस प्रदेशको जनसङ्ख्या नेपालको कुल जनसङ्ख्याको ९.०७ प्रतिशत रहेको छ । हिमाल, पहाड, तराईका ११ जिल्लाहरू रहेको यस प्रदेशको राजधानी पोखरा हो । जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा मगर, गुरुङ, ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार, थकाली, थारूलगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, मगर, गुरुङ, नेपाल भाषा, थकाली, थारू भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन् ।

ढोरपाटन सिकार आरक्ष, अन्नपूर्ण र मनासलु संरक्षण क्षेत्र यसै प्रदेशमा रहेका छन् । मुक्तिनाथ, बाग्लुङ कालिका, गोरखकाली, मनकामना, विन्ध्यवासिनीलगायतका महत्त्वपूर्ण धार्मिक स्थलहरू यस प्रदेशमा रहेका छन् । यस्तै पोखरा, बन्दीपुर, तिलिचो ताल, मुस्ताङ गोर्खा र लमजुङ यस प्रदेशका पर्यटकीय क्षेत्रहरू हुन् ।

(ङ) **लुम्बिनी प्रदेश :** यो प्रदेश नेपालको मध्य र पश्चिम भागमा पर्छ । यस प्रदेशले नेपालको कुल क्षेत्रफलको १५.१ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ । यस प्रदेशको पूर्वतर्फ गण्डकी प्रदेश र दक्षिणतर्फ भारतको उत्तर प्रदेश पर्छन् । यसै गरी उत्तरतर्फ गण्डकी प्रदेश र कर्णाली प्रदेश पश्चिमतर्फ सुदूरपश्चिम प्रदेश र कर्णाली प्रदेश पर्छन् । यस प्रदेशको जनसङ्ख्या वि.सं. २०७८ को जनगणनानुसार नेपालको कुल जनसङ्ख्याको १६.९८ प्रतिशत रहेको छ । हिमाल, पहाड, तराईका १२ जिल्लाहरू रहेको यस प्रदेशको राजधानी दाङको भालुवाङ हो ।

यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा क्षेत्री, ब्राह्मण, थारू, मुस्लिम, मगरलगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, मगर, थारू, अवधी आदि भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन् । शान्तिका अग्रदूत गौतम बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनी, तिलौराकोट तथा थुप्रै बुद्धकालीन ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्वका सम्पदाहरू यसै प्रदेशमा पर्छन् । एसियाकै ठुलो दाङ उपत्यका पनि यस प्रदेशमा पर्छ ।

सिस्नेलगायत केही हिमालहरू यस प्रदेशमा पर्छन् । बाघ पाइने बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज र बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज यसै प्रदेशमा रहेका छन् । स्वर्गद्वारी, तानसेन, लुम्बिनी बगैँचा, कपिलवस्तु ऐतिहासिक क्षेत्र यस प्रदेशका प्रमुख पर्यटकीय स्थल हुन् । बागेश्वरी मन्दिर, रामग्राम, सुपा देउराली, पाल्पाको भैरवनाथ, रुरुक्षेत्र यस प्रदेशका प्रमुख धार्मिक स्थलहरू हुन् ।

(च) **कर्णाली प्रदेश :** यस प्रदेशले नेपालको पश्चिम र उत्तरी भागमा १८.९ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ । यस प्रदेशको पूर्व र दक्षिणतर्फ लुम्बिनी प्रदेश, उत्तरतर्फ चीनको तिब्बत, पश्चिममा सुदूरपश्चिम प्रदेश पर्छन् । वि.सं. २०७८ को जनगणनानुसार यस प्रदेशमा नेपालको कुल जनसङ्ख्याको ५.९३ प्रतिशत मानिसहरू बसोबास गर्छन् । हिमाल र पहाडका १० जिल्ला समेटेर स्थापना गरिएको यस प्रदेशको राजधानी सुर्खेत हो ।

यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा क्षेत्री, मगर, ठकुरी, मुसलमान, ब्राह्मणलगायतका जातिहरूको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, मगर, थारू र डोल्पो भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन् । सुर्खेतको देउतीबज्यै र काँक्रेबिहार, डोल्पाको शे गुम्बा, जुम्लाको चन्दननाथ यस प्रदेशका प्रमुख धार्मिक स्थलहरू हुन् । यस्तै बुलबुले ताल, फोक्सुन्डो र राराताल पनि यही प्रदेशमा रहेका छन् ।

(छ) **सुदूरपश्चिम प्रदेश :** नेपालको पश्चिम भागमा रहेको यस प्रदेशले करिब १३.३ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ। यस प्रदेशको पूर्वमा कर्णाली र लुम्बिनी प्रदेश दक्षिणतर्फ भारतको उत्तर प्रदेश पर्छन् । उत्तरतर्फ चीनको तिब्बत र कर्णाली प्रदेश पश्चिमतर्फ भारतको उत्तराखण्ड पर्छन् । यस प्रदेशमा नेपालको कुल जनसङ्ख्याको ९.६३ प्रतिशत मानिसहरू बसोबास गर्छन् । हिमाल, पहाड र तराईका नौ जिल्लाहरू रहेको यस प्रदेशको राजधानी कैलाली जिल्लाको गोदावरी हो ।

यस प्रदेशमा मुख्य रूपमा क्षेत्री, ठकुरी, थारु, ब्राह्मण जातिहरूको बसोबास रहेको छ भने नेपाली, थारू, बैतडेली र डोटेली भाषा मुख्य रूपमा बोलिन्छन् ।

यस प्रदेशमा खप्तड क्षेत्र, अपि, सैपाल, घोडाघोडी ताल, खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्ज र शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुन्ज, अपि नाम्पा संरक्षण क्षेत्र मुख्य पर्यटकीय क्षेत्र हुन् । यहाँ डोटीको शैलेश्वरी मन्दिर डँडेलधुराको उग्रतारा मन्दिरलगायतका धार्मिक, ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्वका सम्पदाहरू पनि छन् ।

क्रियाकलाप

(क) **नेपालका सात प्रदेशको विवरण सङ्कलन गरी तालिकामा भर्नुहोस् :**

क्र.स.	प्रदेश	राजधानी	क्षेत्रफल (वर्ग कि.मि.)	जनसङ्ख्या (प्रतिशतमा) (२०७८)	जातजाति	भौगोलिक सिमाना	जिल्ला सङ्ख्या	स्थानीय तहको सङ्ख्या
१.	कोसी प्रदेश							
२.	मधेस प्रदेश							
३.	बागमती							
४.	गण्डकी							
५.	लुम्बिनी							
६.	कर्णाली							
७.	सुदूर पश्चिम							

(ख) **नेपालका सात प्रदेशको विवरणका लागि क्रियाकलाप (क) मा दिइएको तालिका हेर्नुहोस् । सो तालिकामा के के थप विवरणहरू संलग्न गर्न सकिएला, कक्षामा छलफल गरी निर्णय लिनुहोस् । निर्णयअनुसार तालिकालाई पुनःसंरचना गर्नुहोस् । आवश्यक विवरणहरू भरेर सबैले देख्ने गरी कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।**

(ग) **आफू बस्ने प्रदेशका विशेषताहरू खोजी गरी प्राप्त तथ्यहरू तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **कोसी प्रदेशमा बस्ने दुई जातिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।**

(ख) **मधेस प्रदेशका सामाजिक विशेषताहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

(ग) **लुम्बिनी प्रदेशका नदीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।**

(घ) **सातै प्रदेशका भौगोलिक विशेषताहरू खोजी गरेर तालिकामा लेख्नुहोस् ।**

(ङ) **क्षेत्रफल र जनसङ्ख्याको हिसाबले सबैभन्दा सानो र सबैभन्दा ठुलो प्रदेशको नाम लेख्नुहोस् ।**

पाठ ८

जलवायु परिवर्तन

समयको अन्तरालमा पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रम, हावाको बहावमा घटबढको अवस्था भइरहन्छ । यस्तो घटबढका कारण पृथ्वी तथा यसको कुनै भागमा औसत मौसममा हुने महत्त्वपूर्ण परिवर्तनलाई जलवायु परिवर्तन भनिन्छ ।

जलवायु परिवर्तन भन्नाले पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रमको वृद्धिले जल र वायु तथा वातावरणमा हुने नकारात्मक परिवर्तन हो । जलवायु परिवर्तन नियमित र लामो समय लगाई हुने प्राकृतिक गतिविधि पनि हो । यसलाई रोक्न सकिँदैन । सावधानीका उपायहरू प्रयोग गर्दा असरहरूलाई केही कमी गर्न भने सकिन्छ । हावापानीको अवस्थामा परिवर्तन गराउने मुख्य कारण नै मानवीय गतिविधि हो । हरितगृह ग्यासको उत्सर्जन गर्ने उद्योग, कलकारखानाहरू र सवारी साधनको सञ्चालन, वनविनासको प्रभाव नै जलवायु परिवर्तनका मुख्य कारणहरू हुन् । जलवायु परिवर्तन वर्तमान विश्वको सबैभन्दा जल्दोबल्दो समस्या हो ।

(क) जलवायु परिवर्तनका असर

१. अतिवृष्टि, अनावृष्टि हुन गई कृषि प्रणालीमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । अन्नबाली उत्पादनमा नकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ । यसबाट बढ्दो जनसङ्ख्यालाई खाद्य सङ्कट हुन सक्छ ।

२. तापक्रम बढ्न गई हिउँ क्षेत्रहरूमा तीव्र मात्रामा हिउँ पग्लिएर समुद्री सतह बढ्न गई किनारी क्षेत्र र टापुहरू डुबानमा पर्न सक्छन् । यसले मानिसको जनजीवनमा असर पुऱ्याउँछ ।

३. हिमतालहरू पग्लिएर फुट्ने र आकस्मिक बाढी र डुबानको खतरा रहन्छ ।

४. तापक्रम परिवर्तन हुनाले वनस्पति चक्र प्रभावित हुनुका साथै वनस्पति विनाश हुन्छन् जसले जीवजन्तुको बासस्थानमा सङ्कट उत्पन्न भई लोप हुन सक्छन् ।

५. विभिन्न किसिमका नयाँ सङ्क्रामक रोगहरू देखा पर्न सक्छन् ।

६. जैविक विविधतामा नकारात्मक असर पर्ने छ । समग्रमा मानव अस्तित्व नै सङ्कटमा पर्ने सम्भावना रहन्छ ।

यसर्थ जलवायु परिवर्तनका असरहरूबाट बच्न विश्व समुदाय तथा मानवजगत्ले तत्काल नै व्यापक सावधानीका उपाय अपनाउन जरुरी छ ।

मानवले वातावरणमैत्री व्यवहार अवलम्बन गरे जलवायु परिवर्तनको असरलाई कम गर्न सकिन्छ । वर्तमान विश्वमा वैज्ञानिक विकासबाट टाढिन सम्भव नभए पनि हरितगृह ग्यासको उत्सर्जन कम गर्नु जरुरी छ । रसायनको प्रयोगलाई घटाउने, प्रकृतिमैत्री जीवनशैली अपनाउने, विद्युतीय ऊर्जाको प्रयोग बढाउने तथा कार्बनडाइअक्साइड उत्सर्जन कम गर्ने पुराना सवारी साधन, यन्त्र एवम् उपकरणहरूको विस्थापन गरेमा यसको असर कम गर्न सकिन्छ । यस्तै वन र वनस्पतिको मात्रा बढाउने, प्राङ्गारिक खेती प्रणालीलाई जोड दिनेलगायतका कार्यहरू गरेमा यसको असरलाई घटाउन सकिने छ ।

क्रियाकलाप

१. जलवायु परिवर्तनका कारण, असर र असर न्यूनीकरण गर्न स्थानीय स्तरबाट गर्न सकिने गतिविधिका सम्बन्धमा छलफल गरी सूची बनाउनुहोस् र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

२. कक्षामा 'जलवायु परिवर्तनका असर र सावधानीका उपायहरूको खोजी' विषयक छलफल कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् । छलफलबाट प्राप्त सुझावहरूलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. हरितगृह ग्यासमा कुन कुन ग्यास पर्छन्, खोजी गरी लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) जलवायु परिवर्तन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) जलवायु परिवर्तनका कारणहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) किन जलवायु परिवर्तनलाई लामो समय लगाई हुने प्राकृतिक गतिविधिका रूपमा लिइन्छ ?

(घ) जलवायु परिवर्तनबाट नेपालमा पर्न सक्ने असरहरू के के होलान्, अनुमान गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ ९

विपत् व्यवस्थापन

आकस्मिक रूपमा कुनै पनि घटनाहरूबाट धनजनको क्षति हुनुलाई विपत् भनिन्छ । संसारमा दिनदिनै कैयौँ विपत्का घटनाहरू घटिरहेका हुन्छन् । ज्वालामुखी, भूकम्प, बाढीपहिरो, सुनामी, आगलागी, महामारी आदि विपत्का घटनाहरू हुन् । नेपालमा पनि धेरै प्रकारका विपत्का जोखिमहरू छन् । भूकम्प, बाढी, पहिरो र आगलागीले यहाँ विपत् निम्त्याउन सक्छन् ।

(क) नेपालमा हुने केही विपत्का घटना

(अ) **भूकम्प** : पृथ्वीको भित्री भागमा हुने हलचलबाट तरङ्ग उत्पन्न भई पृथ्वीको सतह हल्लाउने क्रियालाई भूकम्प भनिन्छ । पृथ्वीको भित्री भागमा रहेका ठुला ठुला चट्टानी प्लेटहरू आपसमा हलचल भएर भूकम्प जान्छ । नेपाल भूकम्पीय जोखिम भएको मुलुकमा पर्छ । नेपालमा वि.सं. १९९० माघ २ गते, २०४५ भदौ ५ र २०७२ वैशाख १२ गतेका घटना इतिहासका ठुला भूकम्पीय घटनाहरू हुन् । ती भूकम्पले निकै ठुलो धनजनको क्षति भएको थियो । यसबाट सुरक्षित रहन भूकम्प प्रतिरोधी संरचनाहरूको निर्माण र उपयोग गर्ने, आपत्कालीन उद्धार उपचारका लागि दक्ष जनशक्ति र सामग्रीहरूको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । भूकम्पसम्बन्धी चेतनामूलक कार्यक्रमहरू नियमित रूपमा सञ्चालन गरिरहनुपर्छ । भूकम्प जाँदा खुला ठाउँमा जाने गर्नुपर्छ । घरभित्र छ भने हतार हतारमा बाहिर निस्किनेभन्दा पनि घरभित्र नै सुरक्षित हुने स्थान खाटमुनि वा अन्य ठाउँमा टाउको लुकाएर बस्न सकिन्छ । त्यस्तै

कक्षाकोठामा हुँदा डेस्कबेन्चमुनि टाउको लुकाएर बस्ने र भूकम्प आउन छोडेपछि मात्र बाहिर निस्किने गर्नुपर्छ । भूकम्प रोकिएपछि सुरक्षित ठाउँमा जाने, परिवारका सदस्यको अवस्था बुझ्ने गर्नुपर्छ । कुनै व्यक्ति समस्यामा भए तुरुन्तै आपत्कालीन उद्धार गर्नुपर्छ । भूकम्पपछि पीडितहरूका लागि उद्धार र राहतका कामलाई अगि बढाउनुपर्छ । घाइतेलाई उपचार गर्नुपर्छ । क्षतिका विवरण सङ्कलन र पुनर्स्थापना कार्य गर्नुपर्छ ।

(आ) **महामारी** : कुनै पनि रोगको तीव्र र व्यापक फैलावटलाई महामारी भनिन्छ । नेपालमा गरिबी र अशिक्षाका कारणबाट स्वास्थ्य चेतनाको अभावले महामारीहरूले बढी असर गरिरहेको छ । नेपालमा विभिन्न समयमा महामारीहरू फैलिएको देखिन्छन् । विगतमा बिफर, औलो र हाल आएर कोरोनाको सङ्क्रमणले नेपालीलाई प्रभावित पारेको छ । यसबाट सुरक्षित रहन स्वास्थ्य पूर्वाधार र संरचनाहरूको निर्माण गर्नुपर्छ । आपत्कालीन उद्धार तथा उपचारका लागि दक्ष जनशक्ति र प्राथमिक उपचारात्मक कार्यका लागि सामग्रीहरूको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । महामारीसम्बन्धी चेतनामूलक कार्यक्रमहरू नियमित रूपमा सञ्चालन गरिरहनुपर्छ ।

(इ) **चट्याङ** : विभिन्न समयमा नेपाली बस्तीहरू चट्याङबाट प्रभावित छन् । चट्याङबाट नेपालका बस्तीहरूमा बर्सेनि धेरै मानिसहरू घाइते र मृत्यु हुने गरेका छन् । यसबाट सुरक्षित रहन चट्याङ प्रतिरोधी प्रविधिको प्रयोग गर्नुपर्छ । चट्याङ प्रतिरोधी संरचनाहरूको निर्माण र उपयोग गर्नुपर्छ । घटना भएमा आपत्कालीन उद्धार तथा उपचारका लागि दक्ष जनशक्ति र सामग्रीहरूको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । चट्याङसम्बन्धी चेतनामूलक कार्यक्रमहरू नियमित रूपमा सञ्चालन गरिरहनुपर्छ ।

(ई) **हिमपहिरो** : हिमाली क्षेत्रमा जमेर बसेको हिउँको थुप्रो वा पहाड आकस्मिक रूपमा एकै पटक तल्लो भागतिर झर्ने क्रियालाई हिमपहिरो भनिन्छ । यसबाट हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरू र यात्रा गर्ने पदयात्री तथा पर्वतारोहीहरू हिमपहिरोको असरमा परिरहेका छन् । बर्सेपिच्छे यस्ता घटनाले मानवीय क्षति भइरहेको छ । समयमै मौसमको सूचनामा पहुँच पुग्न सकेमा यस्ता घटनामा कमी आउने छ । हिमपहिरोबाट सुरक्षित रहन जानकारी र चेतनामूलक सन्देशहरू सबैसमक्ष पुऱ्याउनुपर्छ । घटना भएमा आपत्कालीन उद्धार तथा उपचारका लागि दक्ष जनशक्ति र सामग्रीहरूको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । उद्धार र उपचार संरचनाहरूको निर्माण र उपयोग गर्नुपर्छ । नियमित रूपमा हिउँपहिरोसम्बन्धी चेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिरहनुपर्छ ।

(उ) **भूक्षय** : माटाका ढिक्काहरू एकै पटक खसेर वा पानीमा घुलेर वा अन्य कुनै कारणबाट चिप्लेर बहने क्रियालाई भूक्षय भनिन्छ । भिरालो र कमजोर जमिन वर्षाको समयमा पानीले भिजेपछि माटाका कणहरू पानीसँगै बगेर जान क्रिया भूक्षय हो । यसका कारणले कृषि भूमिको विनाश भइरहेको छ । भिरालो जमिनमा खेती गर्नाले, आकाशबाट पानी पर्दा र हावाहुरीको कारणबाट पनि बर्सेनि ठुलो मात्रामा उत्पादनशील माटो नाश भएर जान्छ । माटो विनाशले उत्पादनमा कमी हुने र मरुभूमीकरण हुने क्रम बढ्दो छ । नेपालमा बर्सेनि हुने भूक्षयबाट ठुलो मात्रामा उत्पादनशील माटो खेर जाने गरेको छ । भूक्षय हुँदा यस आसपासको जमिन बग्ने, भासिने हुँदा त्यस्ता ठाउँनजिक जानुहुँदैन । भूक्षय जाने स्थान वरपर बिरुवाहरू रोप्नुपर्छ । जसले भूक्षय हुनबाट रोक्छ । भूक्षय हुने आसपास विकासका पूर्वाधार र संरचना बनाउन हुँदैन । सो नजिक बस्ती भए बस्ती स्थानान्तर गर्नुपर्छ । गरा बनाएर खेती गर्ने गर्नुपर्छ ।

(ख) विपत् व्यवस्थापन

विपत् भएपछि मात्र व्यवस्थापनमा नलागी पूर्वानुमान गरी पूर्वसावधानीमा रहनुपर्छ । पूर्वसावधानीमा रहन राज्य र नागरिक एवम् अन्य सरोकारवाला विभिन्न सङ्घसंस्थाबिचमा सहकार्य हुनुपर्छ । विपत् व्यवस्थानमा पूर्वतयार बन्नु नै विपत्बाट जोगिनु हो । त्यस्तै विपत्को अवस्थामा पनि विपत्बाट सुरक्षित रहन धेरै उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ । विपत्पश्चात् पनि विपत्सम्बन्धी धेरै कामहरू गर्नुपर्ने हुन्छ । ती तयारी र सावधानीका पक्षहरूलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

विपत्पूर्व निम्नलिखित तयारी गर्नुपर्छ :

(अ) विपत्सम्बन्धी योजना निर्माण गर्नुपर्छ ।

(आ) सचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

(इ) संरचना निर्माणका निश्चित मापदण्ड तोकी त्यसलाई कडाइका साथ कार्यान्वयन गर्नुपर्छ ।

(ई) विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक तालिम प्राप्त र सिपयुक्त जनशक्ति तयारी गर्नुपर्छ ।

(उ) विभिन्न सुरक्षा र संरक्षणका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ ।

(ऊ) पूर्वसूचना प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ ।

विपत्का वेलामा निम्नलिखित पक्षहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

(अ) घाइतेहरूको उपचारको तत्काल व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

(आ) खोज र उद्धारका कार्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

(इ) सही सूचना प्रवाह गर्नुपर्छ ।

(ई) पीडितका लागि बस्ने बासस्थानको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

(उ) उचित परामर्श प्रदान गर्नुपर्छ ।

(ऊ) आपत्कालीन सामग्रीको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

(ऋ) सुरक्षाको प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ ।

विपत् भइसकेपछि निम्नलिखित पक्षलाई महत्त्व दिनुपर्छ :

(अ) क्षतिको आँकलन गर्नुपर्छ ।

(आ) राहत र पुनर्स्थापनाका कार्यहरूलाई अगाडि बढाउनुपर्छ ।

(इ) पीडित व्यक्ति र परिवारलाई परामर्श सेवा उपलब्ध गराउनुपर्छ ।

(ई) पुनः निर्माणका कामहरू गर्नुपर्छ ।

(ग) विपत् व्यवस्थापनमा स्थानीय तह र रेडक्रसलगायतका सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका

विपत्को अवस्थामा सहयोगी व्यक्ति र संस्थासँग सरकारी निकायले समन्वयकारी भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ । यसमा स्थानीय तहहरूको भूमिका बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ । स्थानीय तहहरूले उद्धारकर्ता, सहयोगी व्यक्ति तथा संस्था, स्वास्थ्यकर्मी र सम्बन्धित निकायसँग सहकार्य गरी विपत् व्यवस्थापन प्रभावकारी बनाउनुपर्छ । समयमै विपत् व्यवस्थापनका कामहरू नभएमा पीडितमा समस्या थपिन सक्छ । स्थानीय तहले पूर्वतयारीको कार्य गर्दा, विपत्को अवस्थामा र विपत् भइसकेको अवस्थामा विभिन्न सङ्घसंस्था र निकायहरूसँग समन्वय गरी माथि भनिएका विभिन्न कार्यहरू गर्नुपर्छ ।

विपत् व्यवस्थापनमा रेडक्रस, स्काउट र अन्य सङ्घसंस्थाको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । रेडक्रसले पूर्वतयारीको अवस्थामा चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने गर्छ । त्यस्तै विपत् भइरहेको वेला खोज तथा उद्धार र आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा

प्रदान गर्छ । क्षतिको विवरण सङ्कलन गर्ने काममा पनि यस संस्थाले गर्छ । राहत वितरण कार्यमा समेत यस संस्था क्रियाशील रहन्छ । रक्त सङ्कलन कार्यमा समेत यस संस्थाले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आइरहेको छ । यसबाहेक विभिन्न सङ्घसंस्थाहरूले विपत् व्यवस्थापनका कार्यमा सहयोग गर्ने गर्छन् ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईँको समुदायमा विगत पाँच वर्षमा के कस्ता विपत्का घटनाहरू भए, अभिभावकलाई सोधेर तिनीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

२. **चेतनाको अभावले नेपालमा विपत् र महामारीले ठुलो असर गरिरहेको छ भन्ने शीर्षकमा संवाद बनाउनुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **विपत् भन्नाले के बुझिन्छ, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।**

(ख) **भूकम्पीय विपत् किन अन्य विपत्भन्दा खतरनाक मानिन्छ, कारण दिनुहोस् ।**

(ग) **महामारी भन्नाले के बुझिन्छ, यसले पार्ने असरहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

(घ) **नेपालमा प्राकृतिक विपत्का घटनाहरूको जोखिम धेरै हुनाका कारणहरू लेख्नुहोस् ।**

(ङ) **विपत् व्यवस्थापनका तीनओटा अवस्थामा गरिने मुख्य मुख्य कामहरू लेख्नुहोस् ।**

पाठ १०

नक्सा कार्य

नक्सामा विभिन्न तथ्यहरूलाई भर्ने कामलाई नक्सा कार्य भनिन्छ । विद्यार्थीले नक्सा बनाउन तथा नक्साको अध्ययन गर्ने सिपको विकास गर्नुपर्छ । नक्साका माध्यमबाट विभिन्न प्रकारका सूचनाहरू लिन र दिन सकिन्छ । हाल विश्वमा विभिन्न तरिकाबाट नक्सा बनाउने सिपहरू विकास भई प्रयोगमा आइरहेका छन् । नक्सा बनाउने विज्ञानलाई कार्टोग्राफी (cartography) भनिन्छ । विगतमा नक्साको अध्ययन गर्ने विद्यार्थीले आफ्नो हातको सिपबाट नक्सा तयार गर्नुपर्थ्यो । विज्ञान प्रविधिको विकासले हिजोआज नक्सा तयार गर्न कम्प्युटरको प्रयोग हुनाले निकै सहज भएको छ ।

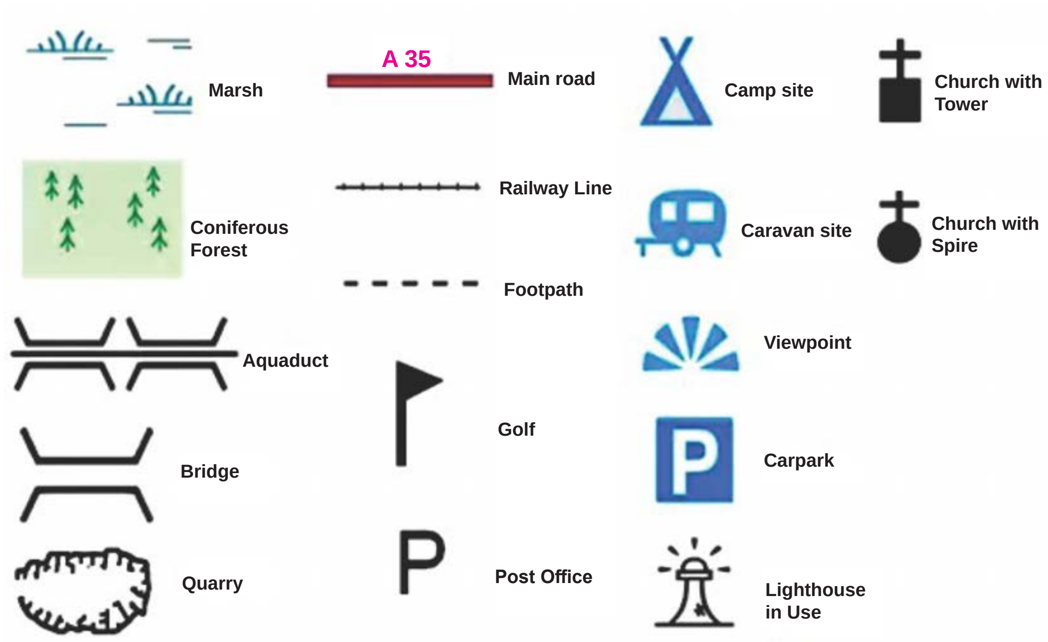
(क) नक्साको अध्ययन

नक्सा सूचनाको स्रोत हो । नक्साबाट सूचना प्राप्त गर्न नक्साको गहिरो अध्ययन गर्नुपर्छ । नक्सा अध्ययन गर्नुपूर्व नक्सामा प्रयोग हुने सङ्केत तथा चिह्नहरूबारे थाहा पाउनुपर्छ । नक्साले विभिन्न सङ्केतबाट भौगोलिक तथा सामाजिक तथ्यहरूको जानकारी दिन्छ । नक्सामा सङ्केत चिन्न र अर्थ दिइएको हुन्छ । नक्सामा प्रयोग भएका सङ्केत चिह्नहरूका आधारमा भौगोलिक तथा सामाजिक तथ्यहरूको जानकारी पाइन्छ ।

नक्सामा दुरी बताउनका लागि स्केलको प्रयोग गरिएको हुन्छ । स्केलले नक्सामा दुरी देखाउने काम गर्छ । नक्साको माथिल्लो भागमा उत्तर दिशा सङ्केत गरिएको हुन्छ । हरेक नक्सामा शीर्षक राखिएको हुन्छ ।

यात्रा गर्दा नक्साको प्रयोग गरिन्छ । सुरक्षा निकायहरूले विभिन्न किसिमका तालिममा विभिन्न तथ्यहरू पत्ता लगाउन नक्साको अध्ययन गर्छन् । नक्साले उत्पादनक्षेत्र, औद्योगिक क्षेत्र, बस्तीहरू, नदीनाला, वनक्षेत्र, खनिजक्षेत्र, यातायात आदिको सूचना प्रदान गर्ने हुनाले नक्सा पढ्ने सिप सबैमा हुनु जरुरी छ ।

नक्सामा प्रयोग गरिने केही सङ्केत चिह्नहरू



नक्सा कोर्न र सङ्केत चिह्नको प्रयोग गरी नक्साङ्कन गर्ने सक्षमता प्राप्त गर्न दिइएको खाली नक्सामा दिएका तथ्यहरूलाई उपयुक्त सङ्केत प्रयोग गरी भर्नुहोस् ।

नक्सामा तथ्य भर्नुअगाडि दिइएका निर्देशनलाई राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस् ।

(क) माथिको नक्सालाई सिसाकलमको सहायताले सेतो कागजमा जस्ताको तस्तै उतार्नुहोस् ।

(ख) माथिको नक्सामा नेपालका सातओटै प्रदेशहरू छुट्टिने गरी सीमाङ्कन भएको देख्न सक्नुहुन्छ । सो नक्साबाट पुनः अर्को सादा कागजमा तपाईंको आफ्नो प्रदेशको नक्सालाई मात्र जस्ताको तस्तै उतार्नुहोस् । अब तपाईंको प्रदेशमा भएको एउटा मुख्य नदी, एउटा राजमार्ग, एउटा सहर, एउटा प्रसिद्ध धार्मिक स्थललाई उपयुक्त सङ्केत चिह्न प्रयोग गरी देखाउनुहोस् ।

(ग) तपाईँ बसेको प्रदेशको नक्सामा तपाईंको बसोबास भएको जिल्ला पहिचान गर्नुहोस् । सो जिल्लाको नक्सा पनि स्पष्ट हुने गरी सादा कागजमा उतार्नुहोस् । अब नक्साभित्र तपाईँले आफ्ना स्थानीय तह कहाँ पर्छ, निश्चित गरी घेराले सङ्केत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. **नक्सामा प्रयोग हुने दशओटा सङ्केत चिह्नहरू बनाउनुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।**

२. **तपाईँ बसेको प्रदेशको खाली नक्सामा उपयुक्त सङ्केत चिह्नहरूको प्रयोग गरेर दिइएका तथ्यलाई भर्नुहोस् :**

एक प्रसिद्ध धार्मिक स्थल, एक प्रसिद्ध पर्यटन स्थल, एक मुख्य व्यापारिक स्थल, एक मुख्य सडक, कुनै एक अस्पताल

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **कार्टोग्राफी भनेको के हो ?**

(ख) **नक्साको महत्त्व लेख्नुहोस् ।**

(ग) **नक्सामा सङ्केत चिह्नको प्रयोग किन गरिन्छ, लेख्नुहोस् ।**

(घ) **मानिसमा किन नक्सा अध्ययन सिप हुनुपर्छ, कारण दिनुहोस् ।**

एकाइ
आठ

जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि

- नेपालको जनसाङ्ख्यिक बनोट उल्लेख गर्न
- जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनका कारण र परिणाम उल्लेख गर्न
- जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिचको सम्बन्ध बताउन
- जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू पहिचान गरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा प्रदेश सरकार र सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका उल्लेख गर्न

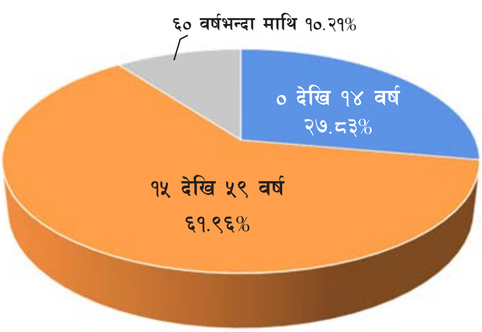
पाठ १

जनसाङ्ख्यिक बनोट

कुनै निश्चित स्थान र समयमा बसोबास गरेका सम्पूर्ण मानिसको सङ्ख्यालाई त्यस स्थानको जनसङ्ख्या भनिन्छ । जनसङ्ख्याको आकार, बनोट र भौगोलिक वितरणको अध्ययनलाई जनसाङ्ख्यिकी भनिन्छ । यो जनसङ्ख्याको वैज्ञानिक अध्ययन हो । यसअन्तर्गत जनसङ्ख्याको आकार, वितरण, बनोट र परिवर्तनबारे अध्ययन गरिन्छ । जनसाङ्ख्यिक बनोटले देश, समाज र समुदायको जनसङ्ख्याको स्थिति देखाउँछ । यसले उमेर, लिङ्ग, जाति, धर्म, पेसा, भाषा आदिको आधारमा जनसङ्ख्याको अवस्था देखाउँछ ।

(क) उमेर समूहका आधारमा जनसङ्ख्याको बनोट

विभिन्न उमेर र समूहका आधारमा जनसङ्ख्याको संरचनाको अध्ययन गरिन्छ । नेपालमा जनसङ्ख्यालाई ०-१४ वर्षसम्म, १५ देखि ५९ वर्षसम्म र ६० वर्ष र सोभन्दा माथि गरी तीनओटा उमेर समूहमा वर्गीकरण छ । यीमध्ये ०-१४ वर्षसम्मका बालबालिका र ६० सोभन्दा माथिको जनसङ्ख्यालाई आश्रित जनसङ्ख्या भनिन्छ । सामान्यतः जीविकोपार्जनका लागि अरूमा भर पर्नुपर्ने जनसङ्ख्यालाई आश्रित जनसङ्ख्या भनिन्छ । १५ देखि ५९ वर्ष उमेर



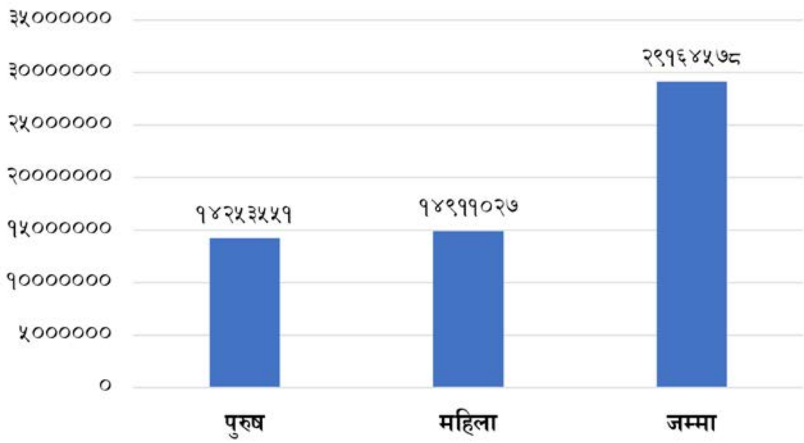
समूहको जनसङ्ख्यालाई सक्रिय जनसङ्ख्या भनिन्छ । वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालमा आश्रित जनसख्याभन्दा सक्रिय जनसङ्ख्या बढी देखिन्छ ।

स्रोत : राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, २०७८

(ख) लिङ्गअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

लिङ्गअनुसारको जनसङ्ख्याको बनोटमा महिला, पुरुष र लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यक पर्छन् । लिङ्गका आधारमा जनसङ्ख्याको तथ्याङ्क लिनाले लैङ्गिक अनुपात कति छ भन्नेबारे जानकारी प्राप्त हुन्छ । यसले लैङ्गिकमैत्री कार्यक्रम तथा योजना बनाउन सहयोग पुग्छ ।

जनसङ्ख्याको लैङ्गिक बनोट



वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या २,९१,६४,५७८ छ । यसमा पुरुष १,४२,५३,५५१ (४८.९%) र महिला १,४९,११,०२७ (५१.१%) छन् । पुरुषको भन्दा महिलाको जनसङ्ख्या बढी देखिन्छ ।

स्रोत: राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, २०७८

(ग) धर्मअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

हाम्रो देशमा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, इसाईलगायतका विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरू रहेका छन् ।

धर्मअनुसारको जनसङ्ख्या बनोट

धर्म	जनसङ्ख्या (प्रतिशत)
	वि.सं. २०७८
हिन्दु	८१.२
बौद्ध	८.२
इस्लाम	५.१
किरात	३.२
इसाई	१.८
प्रकृति	०.३
बोन	०.२
सिख	०.०१
जैन	०.०१
बहाई	५३७ जना

स्रोत : राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, २०७८

वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालमा हिन्दु धर्म मान्ने मानिसहरूको सङ्ख्या ८१.१९ प्रतिशत, बौद्ध धर्म मान्ने मानिसहरूको सङ्ख्या ८.२१ प्रतिशत, इस्लाम धर्म मान्ने मानिसहरूको सङ्ख्या ५.०९ प्रतिशत, किरात धर्म मान्ने मानिसहरूको सङ्ख्या ३.१७ प्रतिशत, इसाई धर्म मान्ने मानिसहरूको सङ्ख्या १.७६ प्रतिशत रहेको छ । त्यस्तै प्रकृति, जैन, शिख, बहाई र अन्य धर्म मान्ने मानिसहरू पनि नेपालमा रहेका छन् ।

क्रियाकलाप

आफ्नो कक्षाका छात्र, छात्रा र जम्मा विद्यार्थीको सङ्ख्यालाई स्तम्भचित्रमा देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **जनसाङ्ख्यिकी भनेको के हो ?**

(ख) **वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालमा लिङ्गका आधारमा जनसङ्ख्याको बनोट कस्तो छ ?**

(ग) **वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार उमेर समूहअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या बनोट कस्तो रहेको छ ?**

(घ) **वि सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालको धर्मअनुसारको जनसङ्ख्याको बनोटलाई छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।**

सामुदायिक कार्य

समुदायको तीनओटा परिवारमा गई सक्रिय एवम् आश्रित जनसङ्ख्या पत्ता लगाउनुहोस् र तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

परिवार	आश्रित जनसङ्ख्या	सक्रिय जनसङ्ख्या
१.		
२.		
३.		
जम्मा		

पाठ
२

नेपालको जनसङ्ख्याको बनोट

(क) भाषाअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

देशमा बोलिने भाषाको आधारमा गरिएको जनसङ्ख्याको बनोटलाई भाषाअनुसारको जनसङ्ख्या बनोट भनिन्छ । वि.सं. २०७८ को जनगणनाको तथ्याङ्कमा नेपालमा जम्मा १२३ मातृभाषा पहिचान गरिएको थियो । नेपालमा बोलिने प्रमुख भाषाहरूलाई तल तालिकामा देखाइएको छ :

मातृभाषा	जनसङ्ख्या प्रतिशत	मातृभाषा	जनसङ्ख्या प्रतिशत
नेपाली	४४.८६	उर्दु	१.४२
मैथिली	११.०५	लिम्बु	१.२०
भोजपुरी	६.२४	गुरुङ	१.१२
थारु	५.८८	राजवंशी	०.४५
तामाङ	४.८८	भोटे शेर्पा	०.४०
बज्जिका	३.८९	हिन्दी	०.३४
नेवारी	२.९६	सन्थाल	०.१८
अवधी	२.९६	दनुवार	०.१७
मगर ढुट	२.७८	सुनुवार	०.११
डोटेली	१.७०	थकाली	०.०१

स्रोत: राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, २०७८

वि सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालमा मातृभाषा नेपाली बोल्ने मानिसको सङ्ख्या ४४.८६ प्रतिशत, मैथिली ११.०५ प्रतिशत, भोजपुरी ६.२४ प्रतिशत, थारु ५.८८ प्रतिशत रहेका छन् । त्यस्तै तामाङ ४.८८ प्रतिशत, बज्जिका ३.८९ प्रतिशत, नेवारी २.९६ प्रतिशत, अवधी २.९६ प्रतिशत, मगर २.७८ प्रतिशत, डोटेली १.७० प्रतिशत र उर्दु १.४२ प्रतिशत रहेका छन् । त्यस्तै नेपालमा राई, लिम्बु, गुरुङ, शेर्पा, सन्थाल, राजवंशी आदि मातृभाषा बोल्ने मानिसको सङ्ख्या पनि रहेका छन् ।

(ख) जातजातिअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

जातजातिका आधारमा गरिने जनसङ्ख्याको बनोटलाई जातजातिगत जनसङ्ख्या बनोट भनिन्छ । वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालमा जम्मा १४२ जातजातिहरू बसोबास गर्छन् । यीमध्ये केही जातजातिको विवरण यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

जाति समूह	जनसङ्ख्या प्रतिशत	जाति समूह	जनसङ्ख्या प्रतिशत
क्षेत्री	१६.४५	परियार	१.९४
ब्राह्मण	११.२९	गुरुङ	१.८६
मगर	६.९	ठकुरी	१.७
थारू	६.२	मिजार	१.५५
तामाङ	५.६२	तेली	१.४८
विश्वकर्मा	५.०४	लिम्बु	१.४२
मुसलमान	४.८६	चमार	१.३५
नेवार	४.६	कोइरी	१.२२
यादव	४.२१	राजवंशी	०.४५
राई	२.२	शेर्पा	०.४५

स्रोत : राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, २०७८

वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालमा क्षेत्री १६.४५ प्रतिशत, ब्राह्मण ११.२९ प्रतिशत, मगर ६.९ प्रतिशत, थारु ६.२ प्रतिशत, तामाङ ५.६२ प्रतिशत, विश्वकर्मा ५.०४ प्रतिशत, मुसलमान ४.८६ प्रतिशत, नेवार ४.६ प्रतिशत, यादव ४.२१ प्रतिशत र राई २.२ प्रतिशत बसोबास गर्छन् । त्यस्तै गुरुङ, परियार, ठकुरी, लिम्बु, मिजार आदि जातजातिहरूको पनि उल्लेख्य जनसङ्ख्या रहेको छ ।

(ग) जनसाङ्ख्यिक बनोटले सामाजिक र आर्थिक जनजीवनमा पर्ने प्रभाव

जनसाङ्ख्यिक बनोटले देशको सामाजिक र आर्थिक अवस्थामा प्रभाव पार्छ । जुन देशको जनसङ्ख्यामा युवा अथवा सक्रिय जनसङ्ख्या बढी छ त्यस देशको विकास निर्माणमा सजिलो हुन्छ । आश्रित जनसङ्ख्या बढी भएमा देशमा काम गर्ने जनशक्तिको कमी भई देश विकासमा कठिनाइ हुन्छ । जातजाति र भाषाअनुसारको जनसङ्ख्या बनोटले कुनै पनि क्षेत्रमा बसोबास गर्ने जातजाति र भाषाभाषीको स्थिति पत्ता लगाउन मदत गर्छ । यसबाट

जातजाति र मातृभाषा बोल्नेहरूको सङ्ख्या, लोप हुन लागेका जाति र भाषाहरूका बारेमा समेत जानकारी प्राप्त हुन्छ । पछाडि परेका जातजातिहरूको सामाजिक र आर्थिक स्थिति पत्ता लगाउन पनि सजिलो पर्छ । राज्यका नीति तथा कार्यक्रम तयार पार्नमा मदत गर्छ । धर्मअनुसारको जनसङ्ख्या बनोटले कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन् र उनीहरूको धार्मिक सामाजिक गतिविधिका बारेमा जानकारी प्राप्त हुन्छ । लिङ्गअनुसारको जनसङ्ख्या बनोटले महिला र पुरुषबिचको लैङ्गिक अनुपात पत्ता लगाउन मदत गर्छ । यसरी जनसाङ्ख्यिक बनोटले कुनै पनि देशको सामाजिक र आर्थिक अवस्थामा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईँका कक्षामा कुन कुन भाषभाषीका साथीहरू हुनुहुन्छ, तथ्याङ्क सङ्कलन गरी स्तम्भ रेखाचित्रमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **शिक्षकको सहयोगमा तपाईँको विद्यालयमा भएका विभिन्न जातजातिका विद्यार्थीको सङ्ख्या पत्ता लगाई तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **जात जातिअनुसारका जनसङ्ख्याको बनोट भन्नाले के बुझिन्छ, लेख्नुहोस् ।**

(ख) **वि सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार धेरै जनसङ्ख्याले बोल्ने पाँचओटा भाषाको नाम र सङ्ख्या उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ग) **जनसाङ्ख्यिक बनोटले देशको आर्थिक अवस्थामा कसरी प्रभाव पारेको हुन्छ, चर्चा गर्नुहोस् ।**

पाठ
३

जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारण

कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या सधैँ एकनासको रहँदैन । यो घटबढ भइरहन्छ । कुनै ठाउँका मानिसको मृत्यु भएमा र बसाइँ सरेर अन्यत्र गएमा त्यस ठाउँको जनसङ्ख्या घट्छ । कुनै ठाउँमा मानिसहरूको जन्म भएमा र बसाइँ सरेर आएमा त्यस ठाउँको जनसङ्ख्या बढ्छ । जनसङ्ख्या परिवर्तन गर्ने कारक तत्त्वहरू जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ हुन् ।

जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारक तत्त्वहरू

जन्म

कुनै निश्चित स्थानमा शिशुको जन्म हुँदा उक्त स्थानको जनसङ्ख्या बढ्छ । यसको परिणामस्वरूप उक्त स्थानको जनसङ्ख्यामा परिवर्तन हुन्छ ।

मृत्यु

कुनै स्थानमा मानिसको मृत्यु हुँदा उक्त स्थानको जनसङ्ख्या घट्छ । यसको परिणामस्वरूप उक्त स्थानको जनसङ्ख्यामा परिवर्तन आउँछ ।

बसाइँसराइ

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा विभिन्न कारणले बसाइँ सर्दा जनसङ्ख्यामा घटबढ भई जनसङ्ख्या परिवर्तन हुन्छ ।

जनसङ्ख्या परिवर्तनका परिणाम

जनसङ्ख्याको परिवर्तनले कुनै ठाउँको जनसङ्ख्या बढ्ने र घट्ने हुन्छ । जसको परिणामलाई निम्नलिखित बुँदाहरूमा प्रस्तुत गरिएको छ :

१. जनसङ्ख्या बढी हुँदा स्रोत र साधनको कमी हुन्छ ।

२. जनसङ्ख्या कम हुँदा देश विकासका लागि आवश्यक जनशक्तिको कमी हुन्छ ।

३. जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदा खाद्यान्न, रोजगारी र आवासको कमी हुन्छ ।

४ कुनै एक ठाउँमा बसाइँसराइ गरी जाँदा त्यस ठाउँमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न कठिन हुन्छ ।

५ जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदा महामारी फैलन सक्छ ।

६. जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदा वातावरण प्रदूषण बढ्न सक्छ ।

७. जनसङ्ख्या कम हुँदा देशमा उपलब्ध स्रोतसाधनको उपयोग गर्न कठिनाइ हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. जनसङ्ख्या परिवर्तनका परिणामलाई समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. समुदायमा गई पछिल्लो एक वा दुई वर्षभित्र भएका जन्म र मृत्युको घटना विवरण सोधी स्तम्भचित्रमा देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारक तत्त्वहरू के के हुन्, छोटो व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) बसाइँसराइले जनसङ्ख्यालाई कसरी परिवर्तन गर्छ ?

(ग) कुनै पनि देशमा जनसङ्ख्या कम हुँदा के असर पर्छ, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(घ) जनसङ्ख्या वृद्धि तीव्र हुँदा पर्ने प्रभावहरू के के हुन् ?

पाठ ४

जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवन

शनिवारको दिन सात कक्षामा पढ्दै गरेकी डोल्मा, दीपिका, निल्जा र नुर्बु सामाजिक अध्ययन विषयको गृहकार्यका लागि छलफल गरिरहेका थिए । डोल्माकी दिदी गाउँको आधारभूत विद्यालयकी शिक्षक हुनुहुन्छ । डोल्मा र उनका साथीहरूले गृहकार्य गर्ने सिलसिलामा दिदीसँग गरेको कुराकानी तल प्रस्तुत गरिएको छ :

डोल्मा : दिदी हामीले जनसङ्ख्याका बारेमा पहिला नै धेरै छलफल गरिसकेका छौँ । अहिले चाहिँ गुणस्तरीय जीवनका सम्बन्धमा बताइदिनुहोस् न ।

दिदी : ल सुन, मानिसले जीवन बिताउनका लागि उसलाई प्राप्त हुने आवश्यक सेवा र सुविधा गुणस्तरीय हुनुपर्छ । व्यक्तिको आम्दानी वृद्धि हुँदैमा जीवनको गुणस्तरमा वृद्धि भयो भन्न सकिँदैन । उसले प्रयोग गर्ने वस्तुको गुण, परिमाण र जीवनशैलीले उसको गुणस्तर निर्धारण गर्छ ।

नुर्वु : जीवनको गुणस्तरलाई निर्धारण गर्ने आधारहरू के के हुन् दिदी ?

दिदी : पोसिलो खानेकुरा, स्वास्थ्यकर आवास, मौसमअनुसारका लत्ताकपडा, गुणस्तरीय शिक्षा, सुलभ स्वास्थ्य सेवा गुणस्तरीय जीवन निर्धारणका मुख्य आधार हुन् । यसका साथै स्वच्छ पिउने पानी, सञ्चार र विद्युत्मा सहज पहुँच, आम्दानीको भरपर्दो स्रोत आदि पनि गुणस्तरीय जीवन निर्धारणका आधार हुन् ।

नुर्वु : जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिच कस्तो सम्बन्ध रहन्छ त ?

दिदी : जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिच घनिष्ठ सम्बन्ध हुन्छ, जस्तै : जनसङ्ख्या बढी हुँदा मानिसको जीवनको गुणस्तरमा फरक पर्छ । जनसङ्ख्या तीव्र वृद्धि हुँदा मानिसले प्रयोग गर्दै आएका सेवासुविधा, गुण र परिमाणमा कमी हुँदै जान्छ । मानिसका लागि आवास, खाद्यान्न, रोजगारी, स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, आदिको अभाव हुन सक्छ । मानिसले सजिलैसँग सेवा सुविधा लिन कठिन हुन्छ । त्यस्तै जनसङ्ख्या कम हुँदा विकासका लागि

आवश्यक पर्ने जनशक्तिको अभाव हुन्छ । यसको कारण देश विकास हुन नसकी सुविधाहरूबाट वञ्चित हुने अवस्था आउन सक्छ ।

निल्जा : गुणस्तरीय जीवनलाई अरू कुन पक्षले प्रभाव पार्छ दिदी ?

दिदी : परिवारको आकारले पनि गुणस्तरीय जीवनलाई प्रभाव पार्छ । परिवारको आकार सानो भएमा परिवारको सदस्यहरूको पालनपोषण गर्न, शरीर स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न, राम्रो शिक्षा प्रदान गर्नका लागि सीमित आम्दानीबाट पनि सहज हुन्छ । यस्तो अवस्थामा परिवारका सबै सदस्यहरू खुसी र सन्तुष्टिका साथ जीवनयापन गर्न सक्छन् । परिवारको आकार ठुलो भएमा आवश्यकताहरू पूरा गर्न कठिन हुन्छ र पारिवारिक जीवनको गुणस्तर कमजोर हुन्छ ।

निल्जा : ओहो ! गुणस्तरीय जीवन जिउनका लागि त परिवारको आकार सानो पो हुनुपर्ने रहेछ है ?

दिदी : हो, तिमीले ठिक भन्यौँ । त्यसैले त सानो परिवार, सुखी परिवार भन्ने गरिन्छ नि ।

डोल्मा : गुणस्तरीय जीवनका उपायहरू सम्बन्धमा पनि केही बताइदिनुहुन्छ कि ?

दिदी : गुणस्तरीय जीवन जिउनका लागि सन्तुलित भोजनको प्रचुरता र नियमित उपभोगमा जोड दिनुपर्छ । आयआर्जन र रोजगारीको वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । साथै स्वास्थ्यसेवाको सर्वसुलभता र स्तरीय तथा र जीवनयोपयोगी शिक्षाको व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

निल्जा : मलाई त शिक्षा र सिपमूलक तालिमले पनि गुणस्तरीय जीवनका लागि मदत पुऱ्याउँछ जस्तो लाग्छ ।

दिदी : हो नि, ती कुरा पनि गुणस्तरीय जीवनका लागि महत्त्वपूर्ण छन् । त्यसै गरी गुणस्तरीय जीवनका लागि आवश्यक अरू कुराहरू पनि छन् । शिक्षा र सिप विकासले आम्दानीमा वृद्धि गर्न, स्वास्थ्य र सुरक्षामा सचेत रहन मदत गर्छ । यसका अतिरिक्त आवास र सञ्चारको सुविधा उपभोग र फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापनले पनि गुणस्तरीय जीवन जिउन मदत पुऱ्याउँछन् ।

सुरक्षित र हिंसारहित घरायसी वातावरणले पनि गुणस्तरीय जीवनका लागि मदत पुऱ्याउँछ । स्वतन्त्रता उपभोग र सामाजिक सहभागिताले पनि गुणस्तरीय जीवन जिउन मदत पुऱ्याइरहेका हुन्छन् ।

डोल्मा र उनका साथीहरू (एकै स्वरमा) : हामीलाई थाहा नभएका धेरै कुराको जानकारी दिनुभएकामा दिदीलाई धेरै धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छौँ ।

दिदी : ल आमाले खाजा खान बोलाउनुभयो । जाऔँ भान्छातिर । (सबै भान्छातिर लाग्छन् ।)

क्रियाकलाप

१. **गुणस्तरीय जीवन निर्धारणका आधारहरूलाई वृक्षचित्रमा देखाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **कक्षाका मिल्ने कुनै तीन साथीहरूको परिवारको आकार कत्रो रहेछ, सोधेर लेख्नुहोस् ।**

३. **'थोरै भए पुगिसरी' भन्ने भनाइलाई जोडी जोडीमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **गुणस्तरीय जीवन केलाई भनिन्छ ?**

(ख) **गुणस्तरीय जीवनका आधारभूत तत्त्वहरू के के हुन् ?**

(ग) **परिवारको आकारले जीवनको गुणस्तरमा के प्रभाव पर्छ ?**

(घ) **जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदा गुणस्तरीय जीवनमा के के असर पर्छ ?**

(ङ) **'गुणस्तरीय जीवन, सुख र समृद्धिको आधार' भन्ने शीर्षकमा एक लेख तयार पार्नुहोस् ।**

पाठ
५

जनसङ्ख्या व्यवस्थापन

कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या सधैँ परिवर्तन भइरहन्छ । कुनै ठाउँको जनसङ्ख्या तीव्र वृद्धि भयो भने त्यहाँ अभाव सिर्जना हुन्छ, झैँ झगडा हुने, भोकमरी लाग्ने, बेरोजगारी वृद्धि हुने आदि समस्या देखा पर्छन् । त्यसैले यस्ता समस्याहरू आउन नदिन समयमै जनसङ्ख्या नियन्त्रणमा जोड दिनुपर्छ । कुनै ठाउँमा जनशक्ति कम भएका कारण उपलब्ध स्रोतसाधन परिचालन गर्न नसकेको अवस्था छ भने त्यस्तो अवस्थामा जनसङ्ख्या वृद्धि गर्ने नीति हुनुपर्छ । यसरी जनसङ्ख्या नियन्त्रण र वृद्धि गर्ने दुबै उपायहरूबाट जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । स्रोतसाधन तथा सेवा सुविधाको उपलब्ध गराएर पनि जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । हाम्रो देशको जनसङ्ख्या वृद्धिदर घट्दै गएको छ । वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.९२ प्रतिशत छ ।

(क) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपाय

(अ) **उपयुक्त उमेरमा विवाह :** महिलाको र पुरुषको उमेर २० वर्ष पुगेपछि मात्र विवाह गर्नु उपयुक्त हुन्छ । रोजगार भएर आम्दानी भएपछि मात्र विवाह गर्नु र बच्चा जन्माउनु उपयुक्त हुन्छ । यसो गर्दा बच्चाको हेरचाह र शिक्षादीक्षाका लागि सजिलो हुन्छ ।

(आ) **जन्मान्तर :** एक बच्चापछि अर्को बच्चा जन्मिने बिचको समय अवधिलाई जन्मान्तर भनिन्छ । यो अवधि कम्तीमा पाँच वर्षको हुँदा आमा र बच्चा दुबैको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । यसरी उचित जन्मान्तर कायम गर्दा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा मदत पुग्छ ।

(इ) **महिलालाई शिक्षा र रोजगारको अवसर :** नेपाली महिलाको साक्षरता प्रतिशत पुरुषको भन्दा कम छ । महिला शिक्षित भए भने प्रजनन स्वास्थ्यमा सचेत भई जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्छ । त्यसैले महिलालाई शिक्षाको अवसर वृद्धि गर्नुपर्छ । महिला शिक्षित र रोजगार प्राप्त भएमा कति बच्चा, कहिले जन्माउने भनी प्रजननसम्बन्धी निर्णय आफैँ लिन सक्छन् र जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्छ ।

(ई) **लैङ्गिक समानता कायम गर्नु** : हाम्रो समाजमा लैङ्गिक भेदभाव पूर्ण रूपमा हटिसकेको छैन । छोरा जन्माउने चाहनामा धेरै बच्चाबच्ची जन्मिरहेका छन् । त्यसैले छोरा र छोरी दुबैको महत्त्व समान छ भनी लैङ्गिक समानता कायम गर्नुपर्छ । यसले परिवारको आकार सानो भई सुखी परिवार हुन सक्छ । यसले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा पनि सहयोग पुग्छ ।

(उ) **स्वास्थ्यसेवाको विस्तारमा जोड** : समयमै सहज ढङ्गले स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्न सकेमा मानिस स्वस्थ रहन मदत गर्छ । यस्ता सेवाहरू अस्पताल, स्वास्थ्यचौकीमार्फत उपलब्ध हुन्छ । यसले मृत्युदर घटाउन मदत गर्छ । शिशु तथा बाल मृत्युदर कम भयो भने मानिसले आफूले जन्माएको बच्चा मर्ने सम्भावना देखिँदैन र कम बच्चा जन्माई प्रजनन दर पनि कम हुन्छ । यसले जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ ।

(ऊ) **परिवार नियोजनका साधनहरूको उपयोगमा जोड** : परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरूको उपयोगले आफूले चाहेको वेलामा मात्र बच्चा जन्माउन र नचाहेको वेलामा नजन्माउन मदत गर्छ । यसले सानो परिवार कायम गर्न मदत गर्छ, जुन गुणस्तरीय जीवनका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहायोग पुग्छ ।

(ऋ) **स्रोत र साधनको वितरणमा समानता** : देशका सबै बस्तीहरूमा स्वास्थ्य, शिक्षा, यातायात आदि सुविधा पुऱ्याई स्रोत र साधनको वितरणमा समानता ल्याउन सकिन्छ । यस्तो अवस्थामा तीव्र बसाइँसराइबाट आउने समस्या कम भई जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सहज हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **समूहमा छलफल गरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका समस्याहरूको सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **निम्नलिखित सन्दर्भको अध्ययन गरी दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

ज्ञानीमाया अहिले खुसी छिन् । आफूले त्यस वेला सही निर्णय लिएकामा उनको पारिवारिक जीवन सुखी छ । आमाबाले २० वर्ष नपुगी बिहे गरिदिन खोज्दा मैले उच्च शिक्षाको पढाइ नसकी बिहे गर्दिनँ भनेर लिएको अडान अहिले सुखी जीवनको आधार भएको छ । आफू जागिरे भएपछि मात्र पहिलो बच्चा जन्माएकीले उनलाई जागिर र बच्चा दुबैलाई समय मिलाउन सजिलो भएको छ । दोस्रो बच्चा पनि

पाँच वर्षको फरकमा जन्मेकाले दुबै बच्चालाई हेरचाह र राम्रो स्याहारसुसार गर्न सकिएको उनी बताउँछिन् । जागिर खानुपर्ने र कामकाजी व्यक्तिलाई पहिलो बच्चा हुर्केपछि मात्र अर्को बच्चा जन्माउँदा राम्रो हुने सुझाव उनी दिन्छिन् । उनले पनि छिट्टै गर्भ रहन नदिन अस्थायी साधनहरू प्रयोग गरेकी थिइन् । त्यसले दुई बच्चाको जन्मान्तरलाई बढाउन मदत गरेको थियो । उनी अरूलाई पनि २० वर्ष पूरा गरेपछि विवाह गर्न र बच्चाहरूको जन्मान्तर बढी गर्न परामर्शसमेत दिने गर्छिन् ।

प्रश्नहरू :

(क) ज्ञानीमायाले लिएको अडानले उनको जीवनमा के के सकारात्मक अवस्था सिर्जना भए, उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) जन्मान्तरका लागि के कस्ता उपाय प्रभावकारी हुन्छन्, सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) माथिको घटनामा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका कुन कुन उपायहरू अवलम्बन गरिएका छन्, लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदा पर्न सक्ने असर लेख्नुहोस् ।

(ख) उपयुक्त उमेरमा मात्र विवाह गरी बच्चा जन्माउँदा के के फाइदा हुन्छ ?

(ग) महिलाहरूको जीवनस्तर सुधार गर्नका लागि के के उपाय अपनाउन सकिन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) जनसङ्ख्या व्यवस्थापन र गुणस्तरीय जीवनबिचको सम्बन्ध उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ ६

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा विभिन्न निकायको भूमिका

जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्नका लागि विभिन्न निकायहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहन्छ। शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय र अस्पतालहरूले राष्ट्रिय स्तरका विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएका छन्। रेडक्रस, परिवार नियोजन सङ्घ, स्वास्थ्य सङ्घसंस्थालगायत गैरसरकारी संस्थाहरूले पनि जनसङ्ख्या व्यवस्थापनसम्बन्धी सेवा दिँदै आएका छन्।

(क) स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय

विक्रम् संवत् २०५२ मा जनसङ्ख्या तथा वातावरण मन्त्रालयको स्थापना भएबाटै यसले स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यासम्बन्धी विषयमा नीति निर्माण गर्ने काम गर्दै आएको छ। साथै यस मातहतका विभिन्न कार्यालयहरूले नीतिको कार्यान्वयन गर्दै आएका छन्। यसले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने निकायबिच समन्वय र अनुगमन गरी मूल्याङ्कन पनि गर्छ।

(ख) शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

औपचारिक शिक्षा कार्यक्रममा विश्वविद्यालय र विद्यालय शिक्षा विषयको पाठ्यक्रममा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनसम्बन्धी विषय समावेश गरिएको छ। युवा, मजदुर तथा महिलाहरूलाई जनसङ्ख्यासम्बन्धी चेतना फैलाउन अनौपचारिक जनसङ्ख्या शिक्षा कार्यक्रम लागु गरिएको छ। सानो परिवार सुखी परिवारको भावना जगाउने उद्देश्यले जनसङ्ख्या शिक्षाका कार्यक्रम सञ्चालन गरिन्छन्। यस्ता कार्यक्रमले जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिले जीवनस्तरमा पार्ने असरबारे उनीहरूलाई चेतना जगाउँछ। उनीहरूको आफ्नो धारणा र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन यसबाट मदत पुग्छ।

(ग) प्रदेश सरकार

प्रदेश सरकारले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा विभिन्न गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दै आएका छन्। जनसङ्ख्या व्यवस्थापनसम्बन्धी प्रादेशिक नीति नियमहरू बनाउने, सचेतना कार्यक्रम,

बस्ती विकास र पूर्वाधार निर्माणमार्फत जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याइरहेका हुन्छन् ।

अस्पतालहरूमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका विभिन्न गतिविधिहरू सञ्चालन भएका हुन्छन् । अस्पतालमा परिवार नियोजनका स्थायी बन्ध्याकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, परिवार नियोजनका अस्थायी साधनको प्रयोग सम्बन्धमा चेतनामूलक जानकारी र सेवा प्रदान गर्ने आदि पर्छन् । दम्पती तथा व्यक्तिको प्रजनन अधिकार सुनिश्चित गर्न नेपाल सरकारका प्रादेशिक तथा केन्द्रीय अस्पताल र निजी क्षेत्रद्वारा सञ्चालित समान स्तरका अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्थाहरूले बाँझोपनको (infertility) उपचार सेवा प्रदान गर्दै आएका छन् ।

स्वास्थ्यचौकीले परिवार नियोजनसम्बन्धी चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ । त्यसैगरी कन्डम, खाने चक्की वितरण, स्यायी बन्ध्याकरण जस्ता क्लिनिकल तथा ननक्लिनिकल कार्य गर्छ । ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता र मातृशिशु कार्यकर्तामार्फत गाउँमा तीन महिने सुई उपलब्ध गराउँछ ।

(घ) नेपाल परिवार नियोजन सङ्घ

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको क्षेत्रमा यस संस्थाले धेरै काम गर्दै आएको छ । वि.सं. २०१६ मा स्थापित यस संस्थाले एचआईभी एड्सलगायत संवेदनशील स्वास्थ्य सेवा चाहिने गरिब, मजदुर र सामाजिक रूपमा पछाडि परेका समुदायका मानिसहरूमा सेवा प्रवाह गर्दै आइरहेको छ ।

(ङ) स्वास्थ्य स्वयम्सेवक

स्थानीय तहमा स्वास्थ्य स्वयंसेवकहरूलाई परिचालन गरी उनीहरूमार्फत परिवार नियोजनसम्बन्धी सूचना तथा पोषण सेवा, कन्डम वितरण र पिल्स प्रयोग गरिरहेकी महिलालाई थप पिल्स वितरणका कार्य गरिएका छन् ।

श्रम विभाग, सहकारी विभाग, घरेलु तथा साना उद्योग, स्थानीय विकास प्रशिक्षण प्रतिष्ठान, नेपाल परिवार नियोजन सङ्घ जस्ता संस्था तथा निकायले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनसम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रमहरू एकीकृत रूपमा सञ्चालन गर्दै आइरहेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. कक्षाका साथीहरू दुई समूहमा विभाजन हुनुहोस् । एक समूहले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा प्रदेश सरकार र अर्को समूहले विभिन्न सङ्घसंस्थाहरूले खेलेको भूमिकाको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण आफ्नो टोल तथा छिमेकमा उत्पन्न हुने समस्या समाधानका लागि तपाईँले निर्वाह गर्न सक्ने भूमिका लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनसम्बन्धी नीति निर्माण र अनुगमन मूल्याङ्कन कसले गर्छ ?

(ख) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा परिवार नियोजन सङ्घको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा प्रदेश सरकारका कार्य उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ
नौ

हाम्रो अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोग

सिकाइ उपलब्धि

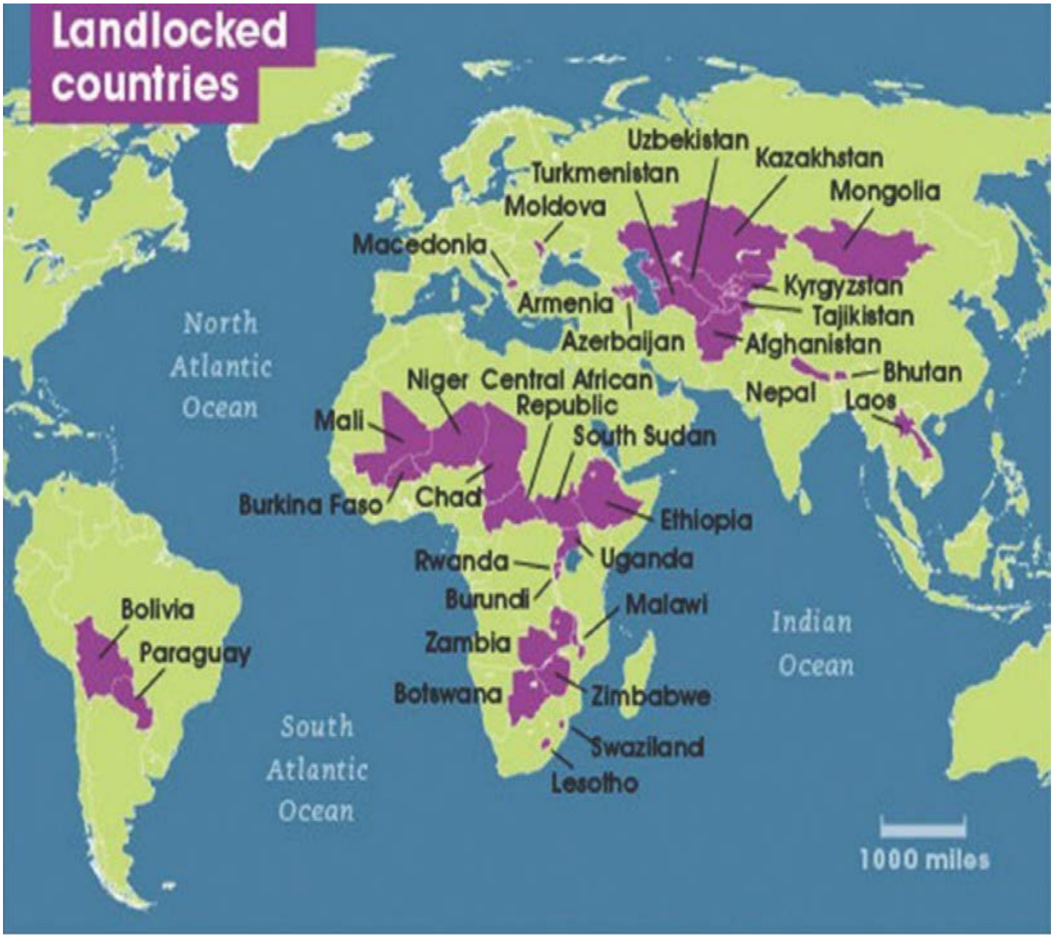
- भूपरिवेष्टित राष्ट्रको परिचय दिई भूपरिवेष्टित राष्ट्रका रूपमा नेपालले भोग्नुपरेका समस्या तथा सम्भावना र समाधानका उपायहरू बताउन
- सार्कको परिचय दिई यसका उद्देश्य र गतिविधि बताउन
- सूचना प्रविधिको समुचित प्रयोग गर्न र दुरुपयोगबाट हुने असर बताउन
- समसामयिक गतिविधि र घटना बताई यसले समाजमा पार्ने प्रभाव बताउन

पाठ
१

भूपरिवेष्टित राष्ट्र

पृथ्वीको तीन भागमा दुई भाग पानी र एक भाग जमिन रहेको छ । यति धेरै पानी भएर पनि संसारमा कतिपय देशहरूमा मरुभूमिको भाग धेरै छन् । कतिपय देशहरू भूपरिवेष्टित छन् । भूपरिवेष्टित देश भनेको आफ्नो देशको सीमा वरिपरि जमिनले घेरिएको देश हो । सामुद्रिक सिमाना नजोडिएको र जलमार्गको पहुँच पनि नभएको देश भूपरिवेष्टित देश हो । नेपाल पनि एक भूपरिवेष्टित देश हो । नेपालको उत्तरतर्फ चीनको सिमाना पर्छ । पूर्व, पश्चिम र दक्षिणतर्फ भारतको सिमाना पर्छ । नेपाल वरिपरिबाट जमिनले घेरिएको छ । नजिकको समुद्रसम्म पुग्न भारत र बङ्गलादेशको सिमाना पार गर्नुपर्छ । सार्कमा नेपाल, भुटान र अफगानिस्तान भूपरिवेष्टित राष्ट्रहरू हुन् । यस्ता भूपरिवेष्टित राष्ट्र एसियामा १२ ओटा, युरोपमा १६, अफ्रिकामा १६ र दक्षिण अमेरिकामा दुईओटा रहेका छन् । विश्वमा नेपालजस्तै भूपरिवेष्टित देशहरूको विवरण यसप्रकार छ :

क्र.स.	महादेश	भूपरिवेष्टित देशको सङ्ख्या	देशको नाम
१.	एसिया	१२	नेपाल, लाओस, अफगानिस्तान, मङ्गोलिया, काजकिस्तान, उज्वेकिस्तान, ताजकिस्तान, किर्गिस्तान, तुर्कमिनिस्तान, भुटान, अजरबैजान अरमेनिया
२.	युरोप	१६	अस्ट्रिया, हङ्गेरी, स्विजरल्यान्ड, बेलारुस, लक्जम्बर्ग, अन्डोरा, माल्दोभा, लिचेटेन्टाइन, मोनाको, सानमारिनो, भ्याटिकन सिटी, स्लोभाकिया, मेसोडोनिया, चेक गणतन्त्र, सर्बिया, कोसोभो
३.	अफ्रिका	१६	माली, युगान्डा, मध्य अफ्रिकी गणतन्त्र, दक्षिण सुडान, चाड, बोत्स्वाना, बुरुन्डी, रुवान्डा, स्वाजिल्यान्ड, जाम्बिया, मलावी, नाइजर, बुर्किना फासो, लेसेथो, जिम्बावे, इथियोपिया
४.	दक्षिण अमेरिका	२	बोलिभिया, पाराग्वे



(क) भूपरिवेष्टित देशहरूको रूपमा नेपालले भोग्नुपरेका समस्याहरू

(अ) पारवहनका लागि छिमेकी राष्ट्रको भर पर्नुपरेको

(आ) विभिन्न सीमा समस्या सिर्जना भएको

(इ) विकास र निर्माणका काममा बढी खर्च लाग्ने गरेको

(ई) सामान ढुवानी गर्न निकै कठिनाइ हुने र महँगो हुने गरेको

(उ) सामुद्रिक स्रोतको सहज उपयोगबाट वञ्चित भएको

(ऊ) अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारमा असहजता सिर्जना हुने गरेको

(ए) सस्तो जल यातायातको सुविधाबाट वञ्चित रहनुपरेको

(ख) भूपरिवेष्टित देशको रूपमा नेपालले भोग्नुपरेका समस्यालाई कम गर्ने उपाय

(अ) छिमेकी देशसँग मित्रताको वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ ।

(आ) छिमेकी देशसँग स्वस्थ र सन्तुलित सम्बन्ध कायम राख्नुपर्छ ।

(इ) छिमेकी देशसँगको नाका र सीमालाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ ।

(ई) अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा भूपरिवेष्टित देशले उपयोग गर्न पाउने अधिकारलाई निर्वाध रूपमा प्रयोग गर्ने निरन्तर पहल गर्नुपर्छ ।

(ग) भूपरिवेष्टित राष्ट्र हुनुका फाइदा र सम्भावना

भूपरिवेष्टित राष्ट्रले समस्या मात्र नभई भूजडित अवसर प्राप्त गर्न सक्छन् । नेपाल दुई ठुला राष्ट्र चीन र भारतका बिचमा अवस्थित छ । नेपालले दुबै देशसँग सहयोगको दायरा बढाउन सक्छ । व्यापारका गतिविधिहरूमा वृद्धि गर्न सकिन्छ । दुई देशबिचको व्यापारिक केन्द्रका रूपमा फाइदा लिन सक्छ ।

सामुद्रिक स्रोतको प्रयोग गर्न कठिन हुने भए पनि भूपरिवेष्टित राष्ट्र हुनुका केही राम्रा पक्ष पनि छन् । भूपरिवेष्टित राष्ट्रले सामुद्रिक आँधीतुफान आदिको सामना गर्नुपर्दैन । सुनामी जस्ता विपत्तिबाट बच्न सकिन्छ ।

(अ) भूपरिवेष्टित राष्ट्रले समुन्द्रमा पहुँचको अधिकार प्राप्त हुन्छ । नेपालले पनि यस्तो अधिकार उपयोग गर्न सक्छ ।

(आ) भूपरिवेष्टित राष्ट्रले क्षेत्रीय सामुद्रिक र परिवहनको स्वतन्त्रता प्राप्त गर्ने अधिकार हुन्छ ।

(इ) भूपरिवेष्टित राष्ट्रले पनि पनडुब्बी केबुलहरू राख्ने, पाइपलाइनहरू बिछ्याउने र कृत्रिम टापुहरू स्थापना गर्ने अनुमति छ ।

(ई) समुद्रमा वैज्ञानिक अनुसन्धान गर्न पाउने स्वतन्त्रता छ । नेपालले पनि यस्ता अधिकारको अधिकतम उपयोग गरी विश्व मानचित्रमा आफ्नो पहिचान स्थापित गर्ने सम्भावना रहेको छ ।

क्रियाकलाप

१. एटलस वा नक्सामा एसियाका भूपरिवेष्टित राष्ट्रहरू पत्ता लगाउनुहोस् र सूची निर्माण गर्नुहोस् ।

२. नेपाल जस्तै भूपरिवेष्टित देश संसारमा धेरै छन् । ती देशमध्ये केही देशहरू ज्यादै सम्पन्न र विकसित छन् । ती देश के कारणले विकसित वा सम्पन्न भए होलान् ? हाम्रो देशलाई पनि विकसित र सम्पन्न बनाउन के के गर्नुपर्ला, सोधखोज वा अध्ययन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. भूजडित राष्ट्रको हिसाबले नेपालले के के फाइदा लिन सक्छ, समूहमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कस्तो देशलाई भूपरिवेष्टित देश भनिन्छ, एसिया महादेशमा कतिओटा भूपरिवेष्टित देशहरू छन् ।

(ख) सामुद्रिक मार्ग र सडक मार्गबाट सामान ढुवानी गर्दा हुने भिन्नताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) नेपालको आर्थिक विकास अपेक्षित रूपमा हुन नसक्नुमा भूपरिवेष्टित अवस्था पनि एक कारण हो, पुष्टि गर्नुहोस् ।

(घ) भूपरिवेष्टित राष्ट्रको रूपमा नेपालले भोग्नुपरेका समस्याहरूबारे लेख्नुहोस् ।

(ङ) नेपाल जस्तो भूपरिवेष्टित राष्ट्रले भोग्नुपरेका समस्याहरूलाई कम गर्नका लागि के के उपायहरू अपनाउन सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।

पाठ
२

सार्कका गतिविधि

नाम	स्थापना	सचिवालय	सदस्यहरू	उद्देश्य
दक्षिण एसियाली क्षेत्रीय सहयोग सङ्गठन	सन् १९८५ डिसेम्बर ८	नेपालको काठमाडौँ	नेपाल, भारत, पाकिस्तान, बङ्लादेश, श्रीलङ्का, माल्दिभ्स, भुटान र अफगानिस्तान	१. दक्षिण एसियाका जनताको कल्याण र उनीहरूको जीवनस्तर सुधार गर्नु २. यस क्षेत्रमा आर्थिक वृद्धि, सामाजिक प्रगति र सांस्कृतिक विकासको गतिलाई तीव्र पार्नु ३. दक्षिण एसियाका देशहरूमा सामूहिक आत्मनिर्भरतालाई प्रवर्धन गरी बलियो बनाउनु ४. आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, प्राविधिक र वैज्ञानिक क्षेत्रमा सक्रिय सहयोग र पारस्परिक सहयोग प्रवर्धन गर्नु ५. विकासशील देशहरूसँगको सहकार्यलाई सुदृढ पार्नु

सन् १९७७ मा काठमाडौँमा बसेको कोलम्बो योजनाको परामर्शदातृ समितिको बैठकमा तत्कालीन राजा वीरेन्द्रले नेपालमा भएको धेरै जलस्रोतको उपयोग गर्न क्षेत्रीय सहयोगका लागि प्रस्ताव राखेका थिए । यही सिलसिलामा सन् १९८० मा बङ्लादेशका राष्ट्रपति जियाउल रहमानले सार्कको अवधारणा अगाडि सारेका थिए । यिनै विचारको परिणामस्वरूप सार्कको स्थापना भएको हो । सार्कको स्थापनादेखि नै नेपालको चासो रहँदै आएको छ । सार्कको विधिवत् स्थापना सन् १९८५ डिसेम्बर ८ मा सम्पन्न ढाका सम्मेलनबाट भएको हो । यसको बडापत्रमा नेपालका तर्फबाट तत्कालीन राजा वीरेन्द्रले हस्ताक्षर गरेका थिए ।

नेपाल सार्कको संस्थापक सदस्य राष्ट्र हो । स्थापनाकालदेखि नै सार्कका गतिविधिहरूमा नेपालले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ जुन निम्नानुसार छन् :

(क) सार्कको सचिवालय काठमाडौँमा स्थापना भएको

(ख) नेपालको भक्तपुरको ठिमीमा क्षयरोग केन्द्रको स्थापना गरिएको

(ग) सार्क सूचना केन्द्रको सचिवालय पनि काठमाडौँमा रहेको

(घ) तेस्रो, एघारौँ र अठारौँ सार्क शिखर सम्मेलन नेपालमा आयोजना गरिएको

(ङ) कृषि, स्वास्थ्य, परिवार नियोजन, यातायात, हुलाक, जलवायु जस्ता विविध पक्षमा पारस्परिक सहयोग बढाएको

(च) सार्कको प्रतीक चिह्न (लोगो) नेपालका शैलेन्द्र महर्जनद्वारा तयार भई स्वीकृत भएको

(छ) विभिन्न सार्क स्तरीय खेलकुद सञ्चालन गरेको

(ज) विभिन्न सार्क स्तरीय दिवसका कार्यक्रम कार्यान्वयनमा सक्रियता देखाएको

(झ) सार्कको कुल खर्चमा १०.७२ प्रतिशत खर्च नेपालले बेहोर्दै आएको

अहिलेसम्म १८ ओटा सार्क शिखर सम्मेलन भइसकेका छन् । १८ औँ सार्क शिखर सम्मेलन नेपालको राजधानी काठमाडौँमा २६ र २७ नोभेम्बर २०१४ (२०७१ मङ्सिर १० र ११) मा सम्पन्न भयो । नेपालका तर्फबाट तत्कालीन प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालाले नेतृत्व गर्नुभएको थियो । १८ औँ सार्क शिखर सम्मेलनले क्षेत्रीय सहयोग, गरिबी निवारण र सामाजिक सुरक्षाका कार्यक्रमलाई अगि बढाउने प्रतिबद्धता जाहेर गरेको थियो । सार्कका गतिविधिलाई थप प्रभावकारी बनाई क्षेत्रीय सहयोग, सद्भाव र एकतालाई अक्षुण्ण राख्नुमा नै सार्कको भविष्य सुन्दर देखिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **विभिन्न राष्ट्रहरू मिलेर सार्क जस्ता अन्तर्राष्ट्रिय र क्षेत्रीय सङ्गठन किन स्थापना गर्नुपरेको होला, साथीसँग छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **सार्क सदस्यका रूपमा नेपालले के के लाभ लिन सकेको छ, विभिन्न पुस्तक पत्रपत्रिका वा इन्टरनेटमा खोजी गरेर सूची तयार पार्नुहोस् ।**

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **सार्कको परिचय दिनुहोस् ।**

(ख) **सार्कको स्थापना किन गरिएको हो, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

(ग) **सार्कका कुनै दुईओटा कार्यक्षेत्र लेख्नुहोस् ।**

(घ) **सार्कका कतिओटा शिखर सम्मेलन सम्पन्न भए र अब हुने शिखर सम्मेलन कहाँ हुने योजना छ ?**

(ङ) **सार्क सदस्य राष्ट्रहरूको नाम र राजधानी तालिकामा देखाउनुहोस् ।**

(च) **सार्कका गतिविधिमा नेपालले पुऱ्याएको योगदान बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।**

परियोजना कार्य

आठओटा सार्क राष्ट्रका रूपमा आठ समूहमा विभाजन भई प्रत्येक समूहले एक एक सार्क राष्ट्रका बारेमा अध्ययन गरेर पोस्टर तयार पारी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३

सूचना प्रविधि

मोबाइल फोन चलाउन, अनलाइन खबर पढ्न र अनलाइन कक्षामा सहभागी हुन तपाईँलाई सूचना प्रविधिका विभिन्न साधनको आवश्यकता पर्छ । सूचना र प्रविधिले मानिसको जीवनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । सूचना र प्रविधिबाट संसारका धेरै देशहरूको विकासमा सहयोग पुगेको छ । सूचना प्रविधिले विभिन्न सेवासुविधा प्रदान गरेको छ । छोटो समयमा सञ्चार गर्न सकिने, अनलाइनबाट विभिन्न सुविधा प्राप्त गर्न सकिने, आर्थिक कारोवार गर्न सजिलो भएको छ । यसले चेतना जगाउने, सम्बन्ध विस्तार गर्ने, सिकाइका लागि विभिन्न विषयवस्तु र सामग्री उपलब्ध हुने जस्ता फाइदा लिन सकिन्छ ।

सूचना तथा सञ्चार प्रविधिअन्तर्गत विद्युतीय माध्यमबाट सूचनाहरूको सिर्जना गर्ने, भण्डारन गर्ने र पुनः प्राप्त गर्ने कार्य गर्न सकिन्छ । यसबाट सूचनाको व्यवस्थापन गर्ने, एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सूचना पठाउने कार्य पनि गरिन्छ । यस्ता प्रविधिभित्र रेडियो, टेलिभिजन, भिडियो, कम्प्युटर, डिजिटल क्यामेरा, मोबाइल फोन आदि पर्छन् । त्यस्तै भूउपग्रह प्रणाली, इमेल, इन्टरनेट, अनलाइन बैठक, भर्चुअल कक्षा आदि पनि यस प्रविधिमा पर्छन् ।

इन्टरनेट सेवाले संसारका विभिन्न ठाउँ र व्यक्तिलाई जोड्छ । यसको मदतले विश्वको कुनै एउटा कुनामा बसेर अर्को कुनाको हालखबर तथा ज्ञानका कुरा सहजै हासिल गर्न सकिन्छ । आफ्ना प्रतिक्रिया पनि तुरुन्तै प्रदान गर्न सकिन्छ । विश्वको कुनै पनि घटना वा सूचनाहरू यिनै सूचना प्रविधिका माध्यमबाट एकै छिनमा विश्वव्यापी बन्न पुग्छन् ।

सूचना प्रविधिका साधन

मल्टिमिडिया

एकभन्दा बढी अभिव्यक्ति वा सञ्चारका माध्यम प्रयोग गरेर कला, शिक्षा आदिको प्रस्तुति गर्नु वा मिडियाको बहुरूपहरूको एकीकरण गर्नु मल्टिमिडिया हो । मल्टिमिडियाअन्तर्गत श्रव्य, दृश्य र श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू पर्छन् ।

(क) अनलाइन सेवा

अनलाइन सेवाबाट खबर सूचना, जानकारी मनोरञ्जन प्राप्त गर्न सकिन्छ । रेडियो तथा टेलिभिजन कार्यक्रमहरू जहाँसुकैबाट सुन्न र हेर्न सकिन्छ । इन्टरनेटबाट प्राप्त हुने सामग्रीलाई चाहेको वेला हेर्न, सुन्न र उपयोग गर्न पनि सकिन्छ । अनलाइनबाट सामानको किनबेच गर्ने, विज्ञापन गर्ने कार्य पनि गर्न सकिन्छ । सामान खरिद गरिसकेपछि अनलाइन भुक्तानी पनि गर्न सकिन्छ ।

(ख) सामाजिक सञ्जाल

सामाजिक सञ्जाल इन्टरनेटमा आधारित एप्लिकेसन हुन् । फेसबुक, म्यासेन्जर, ट्विटर, युट्युब, इन्स्टाग्राम, भाइबर, इमो, स्काइप, ह्वाट्स अप, टिकटक यसका उदाहरण हुन् । कम्प्युटर, स्मार्टफोन, आइफोन, ट्याब आदिबाट यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसबाट सूचना आदानप्रदान गर्न, भिडियो कल, अडियो कल गर्न र आफ्ना भनाइ राख्न सकिन्छ ।

सूचना प्रविधिका फाइदा

(क) ज्ञान बढाउँछ ।

(ख) नयाँ नयाँ विषयवस्तुहरूको खोजी गर्न मदत गर्छ ।

(ग) विभिन्न सेवा सुविधा प्राप्त गर्न मदत गर्छ ।

(घ) विश्वलाई नजिक बनाउँछ ।

(ङ) सस्तो, छिटो र कुशल तरिकाले सूचना प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

(च) भिडियो कल गर्न सकिन्छ ।

(छ) अनलाइन कक्षाहरू र बैठकहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईँले कुनै सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्नुभएको छ ? छ भने कुन र के प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्नुभएको छ, लेख्नुहोस् ।

२. तपाईँको घरमा सूचना प्रविधिका के के साधनहरू छन् ? तपाईँलाई मन पर्ने सूचना प्रविधिको साधन के हो, त्यो मन पर्नुको कारण पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सूचना प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) सूचना प्रविधिका साधनहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ग) मल्टिमिडियाको परिचय दिनुहोस् ।

(घ) नेपालमा सबैभन्दा बढी प्रचलित सामाजिक सञ्जाल कुन हो, खोजी गरी लेख्नुहोस् ।

(ङ) सूचना प्रविधिको प्रयोगबाट हुने फाइदा लेख्नुहोस् ।

पाठ ४

सामाजिक सञ्जालको उचित प्रयोग

सूचना प्रविधि एवम् मल्टिमिडियाका बारेमा कक्षामा छलफल भएपछि चन्द्र, सरिस्मा, रामस्वार्थ र पेम्बाबिच खाजा खाने समयमा भएको छलफल यसप्रकार छ :

चन्द्र : मैले उच्च पदस्थ व्यक्तिलाई फेसबुकबाट गाली गरेको निहुँमा एक जना मानिसलाई साइबर अपराध गरेको भनी पक्राउ गरिएको समाचार सुनेको थिएँ । साइबर अपराध भनेको के हो ? थाहा छ साथीहरू ?

सरिस्मा : सूचना प्रविधिका साधनहरू वा सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरेर नराम्रा गतिविधिहरू गर्ने कार्यलाई साइबर अपराध भनिन्छ । अरूलाई गाली गलौज गर्ने, अपमान गर्ने र अश्लील सामग्रीहरू पठाउने काम साइबर अपराध हो । त्यस्तै धम्की दिने, मानिसको तस्बिर तोडमोड गरेर एवम् जनावरको तस्बिरसँग जोडेर सामाजिक सञ्जालमा सार्वजनिक गर्ने आदि काम पनि साइबर अपराधका उदाहरण हुन् ।

पेम्बा : सरिस्माको कुरा चित्त बुझ्यो । म पनि केही भन्छु है त । सामाजिक सञ्जालको अनुचित प्रयोग गरी गैरकानुनी काम गर्नु पनि साइबर अपराध हो । अरूको नाममा खाता खोलेर दुःख दिनु, अरूका गोप्य सूचना चोरी गर्नु, इन्टरनेटमार्फत ठगी गर्नु, ह्याकिङ गर्नु, कम्प्युटर भाइरसमार्फत सूचना प्रविधिमा आक्रमण गर्नु पनि साइबर अपराध नै हुन् ।

चन्द्र : यस्ता गतिविधि गर्नेलाई कारबाही चाहिँ हुँदैन र ?

रामस्वार्थ : हुन्छ नि, किन नहुनु । त्यस्ता गतिविधिको कसुर हेरेर जरिवाना वा जेल वा दुबै सजाय हुन सक्छ ।

चन्द्र : यस्ता गतिविधिबाट जोगिन निकै सजग पो हुनुपर्ने रहेछ, होइन त ?

रामस्वार्थ : हो त, यस्ता गतिविधिबाट हामी सजग हुनुपर्छ । मलाई पनि अस्ति एउटा नचिनेको मान्छेबाट फ्रेन्ड रिक्वेस्ट आएको थियो । मैले त स्वीकार गरिनँ । यसबाट जोगिन आफ्नो पासवर्ड गोप्य राख्नुपर्छ । अरूले सजिलै अनुमान गर्न सक्ने जस्तै आफ्नो नाम, सहर, जन्ममिति आदि पासवर्ड राख्नुहुँदैन ।

काम सकिएपछि कम्प्युटर वा इन्टरनेट लग आउट गर्नुपर्छ । सामाजिक सञ्जालमा आफ्ना गोप्य विवरण राख्ने काम गर्नुहुँदैन । फेसबुक र इमेल कहिल्यै पनि लगइन गरेर छोड्नुहुँदैन ।

चन्द्र : मैले समाचारमा पढेको ललितपुरमा एक जना युवतीले घरमा एक्लै रहेको अवस्था भनी फेसबुकमा स्टाटस पोस्ट गरिछिन् । एकै छिनमा केही खराब केटाहरू आए र उनलाई जिस्काएर दुर्व्यवहार गरेछन् । त्यसैले कुनै इस्टाटस पोस्ट गर्नुभन्दा पहिले यसले पार्ने असर सम्बन्धमा राम्ररी सोचविचार गर्नुपर्ने रहेछ । यो ठाउँमा घुम्दै छु, यता जाँदै छु जस्ता जानकारीहरू पोस्ट गर्न नहुने रहेछ । कसैले नराम्रो व्यवहार गरेमा तत्काल आफ्ना अभिभावक, शिक्षक वा प्रहरीको सहयोग लिनुपर्ने रहेछ । यो समाचारले मैले धेरै कुराको जानकारी पाएँ ।

सरिस्मा : सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग गर्दा व्यक्ति र समाज दुबैलाई असर पर्ने रहेछ, होइन ?

रामस्वार्थ : हो नि, सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोगले मेरो मामाको छोरो टोलाइरहने, अरू व्यक्तिसँग रिसाउने, हामीसँग पनि नबोल्ने भएको थियो । सूचना प्रविधिका साधन धेरै चलाउँदा व्यक्ति एकोहोरो हुने, परिवारबाट टाढिने, लत लाग्ने हुन्छ । त्यस्तै आँखा कमजोर हुने, व्यक्ति तनावमा परी डिप्रेसनमा जान सक्ने, मानसिक समस्या देखिने, आत्महत्याका घटनाहरू बढ्ने सम्भावना हुन्छ ।

चन्द्र : ओहो ! सूचना प्रविधिलाई सदुपयोग गर्न सके फाइदा र दुरुपयोग गर्दा नराम्रो असर पो पर्ने रहेछ । यसको प्रयोगमा हामी सधैँ सचेत रहनुपर्ने रहेछ है साथीहरू ।

चन्द्रको कुरामा सहमति जनाउँदै सबै जना कक्षातिर लागे ।

क्रियाकलाप

१. **साथीहरूबिच तीन समूहमा विभाजन हुनुहोस् । एक समूहले साइबर अपराधमा के के पर्छन् ? दोस्रो समूहले सामाजिक सञ्जाल दुरुपयोगका असरहरू र अर्को समूहले सामाजिक सञ्जालको सदुपयोगबाट हुने फाइदा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **तालिकामा आधारित भई आफ्नो मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

क्र.स.	व्यवहार	गर्छु	गर्दिनँ
१.	सामाजिक सञ्जालमा धेरै समय बिताउने		
२.	नचिनेको व्यक्तिको फ्रेन्ड रिक्वेस्ट स्वीकार गर्ने		
३.	व्यक्तिगत सूचना सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गर्ने		
४.	अरूका गोप्य सूचना चोरी गर्ने		
५.	अरूलाई गालीगलौज गर्ने		
६.	मोबाइल वा कप्युटरमा धेरै समय गेम खेलेर बिताउने		
७.	अश्लील सामग्री हेर्ने वा पठाउने		

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) **साइबर अपराध भनेको के हो ?**

(ख) **साइबर अपराधभित्र के के कुरा पर्छन् ?**

(ग) **साइबर अपराधबाट बच्न तपाईँ के के कुरामा सचेत हुनुहुन्छ ?**

(घ) **सधैँ सामाजिक सञ्जालमा व्यस्त रहने र सानो कुरा पनि पोस्ट गर्ने साथीलाई तपाईँ के भनेर सम्झाउनुहुन्छ ?**

(ङ) **सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोगका असरहरू लेख्नुहोस् ।**

पाठ ५

विश्वका समसामयिक घटना

समुदाय तथा देश विदेशमा वर्तमान समयमा घटेका महत्त्वपूर्ण घटना वा गतिविधि समसामयिक घटनाहरू हुन् । यस्ता घटनाहरू फरक फरक प्रकृतिका हुन्छन् । यस्ता घटनाहरूले समाज, देश र विश्वमा विभिन्न खालका प्रभावहरूसमेत पार्छन् ।

(क) नोबेल शान्ति पुरस्कार २०२४

नर्वेजियन नोबेल समितिले सन् २०२४ को नोबेल शान्ति पुरस्कार 'आणविक हतियारमुक्त संसार प्राप्त गर्ने प्रयासका लागि र आणविक हतियारहरू फेरि कहिल्यै प्रयोग गर्न नहुने साक्षीको माध्यमबाट प्रदर्शन गरेको' शीर्षकमा जापानी संस्था निहोन हिडान्क्योलाई दिएको छ ।

विश्वमा आणविक निषेध कार्यक्रममा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएबापत निहोन हिडान्क्योलाई नोबेल शान्ति पुरस्कार २०२४ प्रदान गरिएको हो । यो संस्था हिरोसिमा र नागासाकीमा सन् १९४५ मा भएको आणविक बिस्फोटबाट बाँचेकाहरूले सञ्चालन गरेका हुन् ।

(ख) पेरिस ओलम्पिक २०२४ सम्पन्न

पेरिस ओलम्पिक सन् २०२४, जुलाई २४ देखि अगष्ट ११ सम्म फ्रान्सको राजधानी पेरिसमा सम्पन्न भयो । यस ओलम्पिकमा ३२ ओटा खेल र ३२९ पदक समावेश थिए । पेरिस ओलम्पिक २०२४ मा आयोजक राष्ट्र फ्रान्ससहित संयुक्त राज्य अमेरिका, चीन र नेपाललगायत २०० भन्दा बढी देशहरूले भाग लिए ।

ओलम्पिकका सबै खेल सकिएसँगै अमेरिका र चीनले बराबर स्वर्ण पदक प्राप्त गरे । अमेरिका मेडल टेबलका आधारमा पहिलो बन्न पुग्यो । ४० स्वर्ण, ४४ रजत, ४२ कास्य गरी कुल १२६ पदकसहित अमेरिका शीर्षस्थानमा रहन सफल भयो । ४० स्वर्ण, २७ रजत र २४ कास्य गरी कुल ९१ पदक प्राप्त गरी चीन दोस्रो स्थानमा रह्यो ।

(ग) मङ्गल ग्रहबाट फोटा पठाउन चीन सफल

चीनले पठाएको झोरुङ रोभर (Zhurong rover) ले मङ्गल ग्रहमा आफ्नो पहिलो तस्बिर खिचेर १५ मे २०२१ मा फिर्ता पठाएको थियो । यो मङ्गल ग्रहका लागि पहिलो स्वतन्त्र अनुसन्धान हो । चीन नेसनल स्पेस एडमिनिस्ट्रेसन (सिएनएसए) ले मङ्गल ग्रहमा लिइएका तस्बिरहरू जारी गऱ्यो ।

झोरुङ रोभरले पठाएका केही तस्बिरहरू

क्रियाकलाप

१. हाल विश्वमा घटेका मुख्य मुख्य पाँचओटा घटना खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. समसामयिक घटनासँग सम्बन्धित बुलेटिन बोर्ड निर्माण वा हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस् ।

३. विश्वमा घटेको कुनै घटनाले समाजमा पार्न सक्ने प्रभावका सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गरी निचोड प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) समसामयिक घटना भनेको के हो ?

(ख) सन् २०२४ को नोबेल शान्ति पुरस्कार कसलाई र किन दिइयो ?

(ग) पेरिस ओलम्पिक २०२४ मा कतिओटा खेल र पदक समावेश थिए ।